Marshall Publishing
الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

ملف المعلومات الصحية

العلاج الطبيعي بواسطة
التدليك الارتكاسي للقدمين واليدين
REFLEXOLOGY

ما هو الارتكاس
الجهاز الهضمي والجهاز العظمي
جهاز الغدد الصم والجهاز التناسلي
الجهاز القلبي الوعائي والجهاز اللمفوي
العلاج الارتكاسي للقدم
العلاج الارتكاسي لليد





تأليف: جيليان سوتار
ترجمة: مركز التعريب والبرمجة ASC ARABIZATION & SOFTWARE CENTER

المعالجة الطبيعية بواسطة

علم الإرتكاس للقدمين واليدين

REFLEXOLOGY

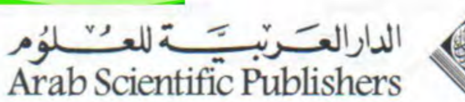


تأليف: جيليان سوتار

ترجمة: مركز التعريب والبرمجة



Marshall Publishing



الدار العربية للعلوم

Arab Scientific Publishers



بسم الله الرحمن الرحيم

يضم هذا الكتاب ترجمة الأصل الانكليزي
Reflexology for the Hands and Feet

ISBN 9953-29-305-8

الطبعة الأولى
1423هـ - 2002م



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

عين التينة، شارع ساقية الجنزير، بناية الريم
هاتف: 860138 - 785108 - 785107 (1-961)
فاكس: 786230 (1-961) ص.ب: 5574-13 بيروت - لبنان
البريد الالكتروني: asp@asp.com.lb
الموقع على شبكة الانترنت: http://www.asp.com.lb

المحتويات





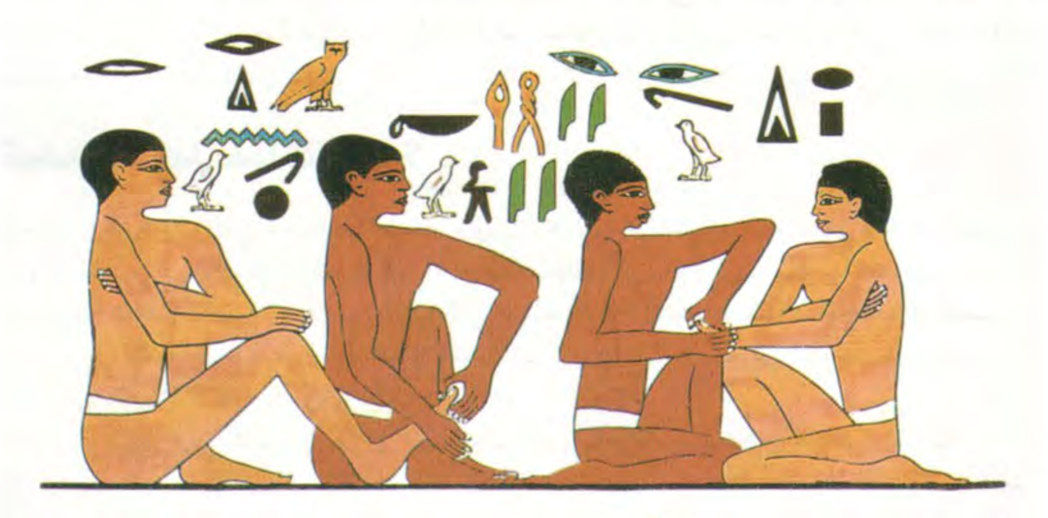
مقدمة

إذا كنت تود اعتماد مقاربة طبيعية لصحتك ولعافيتك، إليك هذا الكتاب. فممارسة الارتكاس (Reflexology) معروفة بكونها الطريقة الأكثر سلامة وفعالية للحصول على جسم متوازن، إنها تساعدك على الاسترخاء وتجعل أجزاء جسمك تشفى بذاتها.

ماذا عن أصول علم الارتكاس؟

إن ارتكاس القدمين واليدين هو طريقة كلية للشفاء، تعود جذورها إلى ما قبل 5000 سنة في الصين. وهي تقوم على إثارة أطراف أعصاب القدمين واليدين لتُحدث إحساساً باسترخاء عميق.

وفي حين ينعدم فيه وجود أية وثائق مكتوبة عن التاريخ الدقيق لعلم الارتكاس، فهناك لوحة على حائط أحد الأضرحة المصرية في سقارا يبدو فيها أربعة رجال، اثنان منهم منهمكان في تدليك أيدي وأرجل الآخرين. وقد ترجمت الكتابة الهيروغليفية الموجودة على هذه اللوحة والتي يعود تاريخها إلى العام 2330 قبل الميلاد، بالتالي "لا تؤذني، سأقوم بعملي وبعد ذلك ستشكرني".



ماذا عن الارتكاس اليوم؟

ينسب الارتكاس اليوم إلى أونيس انغام، وهي معالجة فيزيائية كانت تعمل مع د. جو شلبي ريلي وهو طبيب متخصص في العلاج المركزي، نظام الشفاء الذي تم ابتكاره في أوائل القرن العشرين من قبل زميله الأميركي وليم فتزغرالد. ووفقاً لهذا العلاج، فصلت أنغام في الثلاثينات من القرن العشرين أجزاء الجسد عن الانعكاسات وذلك للدلالة على أهمية القدم بشكل خاص إذ إنها تمثل مختلف أجزاء الجسم، فالقدم اليمنى تمثل الجانب الأيمن والقدم اليسرى بدورها تمثل الجانب الأيسر. عندئذ، قامت بنقل مختلف أعضاء الجسم إلى نقاط القدمين المنعكسة.

وفي بادئ الأمر، أطلقت أونيس انغام على العلاج تسمية التدليك الضاغط، ومن ثم غيرتها كلياً لتصبح الارتكاس، وأعلنت عنه في ما بعد فاعتبره الناس نوعاً من السحر. لقد أنشأت انغام مدرسة في الولايات المتحدة لتعليم الارتكاس، الذي تشيع ممارسته اليوم في مختلف أنحاء العالم. كما خطت الكتب الأولى في

هذا المجال، منها "حكايات يمكن للأقدام سردها" و"حكايات قد سردتها الأقدام" وهما كتابان يعرضان تجاربها الخاصة ويفيدان القارئ فيطلعانه على العلاجات التي كانت تعتمدها.

ما هي فلسفة الارتكاس؟

إن الارتكاس ليس سوى دراسة وممارسة العمل على نقاط القدمين واليدين المنعكسة، فهذه النقاط تتصل بكافة أجزاء الجسم. وهو شمولي المقاربة إذ يأخذ بعين الاعتبار المريض بكليته وليس فقط الأعراض التي يشكو منها أو الظروف التي يعيشها. ترتبط هذه الطريقة بكافة العوامل الجسدية والعاطفية والفكرية والبيئية المحيطة بالمريض وتعمل على مبدأ ضرورة توازن الجسم على مختلف الصعد ليكون لائقاً وصحياً. وهي نوع مريح جداً من العلاج، يشجع المرء على التخلص من أعبائه وعلى الاعتناء بنفسه.
ويعتمد الارتكاس، كوخز الإبر وغيره من العلاجات الشرقية، على نظرية الصحة الجيدة التي ترتبط بتدفق الطاقة المستمر - تشي - في داخل الجسم. فيجب أن تتدفق هذه الطاقة بحرية في العروق (الطولية أو المركزية) غير أن هذا التدفق قد يتباطأ في حالات الإرهاق والتوتر والمرض والصدمة، مما يجعل المرء أكثر عرضة للإصابة بالأمراض.
ويعتقد كل من يعمل في هذا المجال أن تنبيه خطوط الطول الأساسية في القدمين واليدين يفتح العروق ويزيد من قدرة المرء الطبيعية على الشفاء. بذلك تتدفق الطاقة بحرية وتكون الصحة في أحسن حال. هذا ما يسمى بحالة الاستقرار المتجانس.

كيف تستعمل هذا الكتاب؟

لتبسيط الأمور، تم استعمال مصطلحي "معالج" و"زبون" للإشارة إلى الشخص الذي يعطي العلاج والآخر الذي يتلقاه أي الذي يخضع للارتكاس. أما "الأدوات" المستعملة في هذه الطريقة فهي يدا المعالج و"الخرائط" الخاصة باليد والقدم، هذه الخرائط التي توضح علاقة النقاط المنعكسة بمختلف أجزاء الجسم. ستجدها في الأبواب 2، 3، 4 حيث تجد تفسيراً لأنظمة الجسم. وقد يلجأ المعالج إلى استعمال نظام واحد وربما إلى استعمال الأنظمة كافة في علاج زبون واحد.
على الرغم من كون هذا الكتاب يهدف إلى إغناء معلوماتك وإسداء النصائح إليك، وعلى الرغم من أنه يشجعك على تطوير انعكاساتك الخاصة لتنعم بالعافية، فلا تتردد في أخذ موعد من أحد المعالجين المختصين أو باستشارة الطبيب إذا شعرت بالألم.



1 ما هو الارتكاس؟



1

كيف يتم الارتكاس

يعتقد المعالجون أن ثمة نقاطاً في القدمين واليدين يمكن من خلالها إحداث تغيير في الجسم. فعافية الزبون هي غاية ما يصبون إليه. ويجدر بهم أن يكونوا على قدر كبير من الخبرة. ولا يسمح بممارسة الطب إلا للأطباء وحسب. قد يتمتع البعض الآخر بصفات طبية غير أن المعالجين عامة لا يقومون بالتشخيص، بل ينحصرعملهم بتشغيل المنعكسات وتحديد النقاط الحساسة التي تشير إلى مناطق الخلل.

زيادة المقدرة على الشفاء الذاتي

لا يقوم المعالجون بطلب شيء من الزبون إلا إذا كان لديهم المؤهلات الطبية التي تسمح لهم بذلك، فلا يصفون دواء أو يعدلون جرعاته. ولا ينصحون بتغذية تكميلية إلا إذا كانوا أيضاً أخصائيي تغذية. ولإثارة الأعصاب، تستعمل في بعض المناطق الشرقية من هذا العالم العيدان القصيرة والمسابر (المجسات)، غير أن هذا الاستعمال ليس شائعاً في أوروبا الغربية أو في الولايات المتحدة. ولا يقوم المعالجون بإعطاء نصائح ليست من اختصاصهم فهم لا يهتمون سوى بزيادة قدرة الجسم على الشفاء الذاتي.

ليس شرطاً أن تكون مريضاً لتخضع للارتكاس، فهناك فوائد عديدة يمكنك الانتفاع بها حين تتلقى هذا العلاج الراقي.

الاسترخاء

يلعب الاسترخاء دوراً هاماً إذ يخفف التوتر في الجسم ويقضي على الضغوط السلبية. وقد يظهر العديد من المشاكل الجسدية نتيجة لهذه الضغوط.

وخلال جلسة العلاج التي تمتد من 45 إلى 60 دقيقة، يتركز هدف المعالج على حث الزبون على الاسترخاء. عندها تفقد العضلات اشتدادها ويجري الدم بكل سهولة فيؤمن بذلك الأكسيجين والغذاء لخلايا الجسم مما يولد شعوراً بالطمأنينة مع إعادة الحيوية.

عندما تكون مسترخياً، يؤدي جسمك وظائفه بفاعلية أفضل. ستنام أفضل وستشعر بطاقة أكبر في اليوم التالي، وهذا سيؤثر عليك بشكل كبير. ستشعر بأنك في أحسن حال وبالتالي سيشعر من حولك بذلك وستقوم بمهامك اليومية بحماس.



وظائف الجسد

إن العلاج الارتكاسي التام للقدمين أو لليدين على السواء سوف يريح الجسم من السموم. سيلاحظ المرء بعد تلقيه العلاج أنه بات يبول أكثر من ذي قبل وأن لديه حركات معوية أكثر. كما قد يشعر بعد العلاج بأوجاع في الرأس وبنوام وكسل.

اختفاء الألم

حين يتم تدليك القدمين واليدين كما في الارتكاس، يفرز الجسم مضاداته الخاصة الطبيعية للألم، الأندورفين، التي تقضي على الأوجاع.

الاستغناء عن الأدوية

إن الارتكاس علاج لا يحتاج المرء خلاله إلى تناول الأدوية مما يزيد من قبوله لدى غالبية الناس. والأدوات المستعملة ليست سوى يدي المعالج الذي يعتمد على اللمس والضغط ليسهم في إتمام عملية الشفاء.

حذار!

قبل تلقي أي نوع من الارتكاس، قم (قومي) بإخبار المعالج البارع الذي سوف يقوم بعلاجك، عن كل ما يتعلق بجسمك وكل المشاكل الجسدية التي عانيت وتعانين منها. والقاعدة الرئيسية التي يتبعها جميع المعالجين هي التالية: إذا كان هناك مجال صغير للشك، فلا تقم بالعلاج.

متى يتوجب أخذ الحيطة والحذر

إن الارتكاس علاج سليم وغير مضر لذا يمكن لجميع الناس تلقيه على مختلف أعمارهم من الشبان حتى الشيوخ. وككل أنواع العلاجات البديلة والمتكاملة، هناك حالات عديدة يجب الانتباه فيها إلى الآثار الجانبية أو يجدر فيها استشارة أخصائي.

- الفترة الأولى من الحمل: لا يجدر بالمرأة أن تتلقى هذا النوع من العلاج في فترات الحمل الأولى وفي حالات الإجهاض السابقة أو في حال وجود صعوبات في المراحل الأولى. غير أن الأبحاث برهنت أن الارتكاس قد يحمل بعض الفوائد للحوامل ولكن في حالات أخرى مختلفة.
- الخثار: في هذه الحالة، يجب ألاّ يعطى هذا النوع من العلاج إلا بعد موافقة الطبيب.
- الجراحة: يجب اتخاذ الحيطة والحذر إذا تم الارتكاس بعد فترة وجيزة من إجراء عملية جراحية أو إذا كان المرء يعاني نزيفاً داخلياً. يتم تشجيع المعالجين الذين يعملون في المستشفيات على معالجة المرضى قبل الجراحة وبعدها وذلك للمساعدة في إتمام عملية الشفاء، ولكن بموافقة الطبيب الذي يهتم بالمريض.
- الأزمة القلبية: يمنع من يعاني أزمات قلبية من تلقي هذا النوع من العلاج. ويجدر به الانتظار مدة ثلاثة أشهر على الأقل وذلك لتستعيد عضلة القلب نشاطها ومن ثم عليه باستشارة طبيبه حول إمكانية الخضوع للارتكاس.
- الإنفلونزا أو الأمراض المعدية: عادة لا يشعر من يعاني ارتفاع حرارة الجسم، الحمى أو الطفح الجلدي بأنه على ما يرام. لذا فإن إثارة أعصاب جسمه بواسطة الارتكاس من شأنه أن يزيد من ألمه.
- الرجال والنساء المسنون والأطفال والأشخاص الذين يعانون مرضاً شديداً أو مزمناً: هؤلاء يجدر بهم التعرض لضغط خفيف ولفترة وجيزة من العلاج.

مناطق الطاقة

يعمل المعالجون على 10 مناطق طاقة طولية تمتد في كل مكان من الجسم. كما يعتقدون أن أي خلل يعترض تدفق الطاقة في منطقة خاصة سيحول دون العمل السليم لباقي أجزاء هذه المنطقة.

المراكز الطولية

هناك خمس مناطق طاقة طولية في كل جانب من الجسم من أطراف أصابع القدمين واليدين حتى أعلى الرأس، وهي تمثل مجاري الطاقة.



نقاط الضغط

لقد استحدث أحد الأميركيين المتخصصين في طب الأذن والعين والحنجرة مفهوم المراكز وذلك في أوائل القرن العشرين. إذ وجد د. وليم فتزغرالد أن القيام بالضغط وإحكام الرباط المشدود واستعمال الأدوات على طرف إصبع المريض قد يؤدي إلى تخدير المنطقة بأكملها - كالذراع والكتف وكافة أعضاء الوجه. وكان د. فتزغرالد يعتقد أن أحد علاجات الضغط الموضعي كان معروفاً في الصين والهند قبل 5000 سنة إلا أن وخز الإبر قد فاقه رواجاً. ففي وخز الإبر، يتم الوخز في خط الظهر أو في "مجرى طاقة" وذلك لتخفيف حدة الألم في الجسم ولجعل المجرى أكثر سلامة وتناسقاً.

الضغط

لقد برهن فتزرغالد أن الضغط المباشر على أي جزء من المنطقة قد يؤثر على كيفية عمل المنطقة بأكملها. هذا هو أساس الارتكاس. فحين يتم الضغط على النقاط المنعكسة في القدمين واليدين، تتأثر منطقة المجرى كلها فينفتح الجريان وعندها يتولد تدفق كبير من الطاقة مما يؤدي إلى حالة من الاستقرار المتجانس أو التوازن الطبيعي.

المناطق المستعرضة

إن من أتى بفكرة المناطق المستعرضة هي المرأة الألمانية هان ماركارت التي تمرنت مع أونيس انغام في الولايات المتحدة (راجع ص 5). والمناطق المستعرضة هي مناطق جانبية في القدمين أو اليدين وهي تتوافق مع كافة أعضاء الجسم.

إذا تخيلت يدك أو قدمك بشكل جسمك، فيمكنك رؤية منطقة الكتف المستعرضة في الأعلى، ومنطقة الحجاب الحاجز فوق وسط الخصر وكذلك منطقة الحوض تجاه العقب أو الرسغ.

إن معرفة المناطق المستعرضة تسهل عملية تموضع النقاط المنعكسة. فالكبد مثلاً يقوم على الجانب الأيمن للتجويف البطني الأعلى فوق الخصر وتحت الحجاب الحاجز. لذلك، إن نقطة الكبد المنعكسة تتواجد على القدم اليمنى أو اليد بين خط الحجاب الحاجز وخط الخصر.



المناطق الفاعلة

توفر اليدان والقدمان للمعالج "خريطة" لجسم الزبون. وبالعمل على منعكسات كل من اليدين والقدمين، ستتراءى لك حالة المرء الجسدية والعاطفية وستتوازن. ثم أن الارتكاس علاج للنفس لذا فحين تساعد الآخرين وتقوم بعلاجهم سوف تشعر بتحسن في حالتك الخاصة.

القدمان

تتكون كل قدم من 26 عظمة، 14 عظمة سلامية تشكل الأصابع، و5 عظام مشطية تصل بين القدم والكاحل، و7 عظام رصغية تكون الكاحل والعقب. وتتصل العظام الرسغية وهي ثلاث عظام إسفينية، والقعب، والنردي، والزورقي والقعب بالظنبوب (قصبة الساق) والشظية وهاتان عظمتان في أسفل الساق. وتتصل العظام في ما بينها بالمفاصل التي تُثبَّت بواسطة الأربطة والأوتار.

كذلك فإن القدم تتكون من قبب أمامية وخلفية وجانبية مما يمنحها مرونة وليونة. وتضم كل قدم حوالى 7200 طرف عصبي تنقل الرسائل من وإلى الدماغ. ينبغي التمييز بين الأعصاب والمنعكسات بالرغم من أن طرف العصب يثار حين تثار النقاط المنعكسة.



أخمصي

يشكل أخمص القدم (النعل) المنطقة التي غالباً ما يتم عليها الارتكاس. وهذا ما يسمى بالمظهر الأخمصي.



ظهري

كذلك تتواجد النقاط المنعكسة على سطح القدم. وهذا ما يسمى بالظهري.



وسطي

تعرف الحافة الداخلية لكل قدم بالمظهر الوسطي حيث المنعكسات الشوكية.



جانبي

إن كل ما يحيط بالقدم واليد من الخارج هو جانبي. وغالباً ما يعمل المعالج على هذه المنطقة لعلاج المفاصل.



اليدان

تتكون كل يد من 27 عظمة تتصل عبر الأوتار بـ 37 عضلة وهذا ما يمنح اليد ثمة مهارة لتأدية بعض الحركات المرنة وللإمساك بإحكام. أما عظام اليد فهي: 14 عظمة سلامية (أصابع)، 5 عظام سنعية (راحة اليد) و8 عظام رسغية ـ حمصية الشكل، شصية، مربعية، منحرفة، رأسية، ثلاثية الزوايا، هلالية وزورقية ـ وهي تشكل الرسغ وتربط في ما بين عظام الذراع السفلية.



أخمصي



لليد مظاهر كما للقدم. فراحة اليد هي المظهر الأخمصي، وجهة الإبهام هي المظهر الوسطي وجهة الإصبع الصغير هي المظهر الجانبي.

ظهري

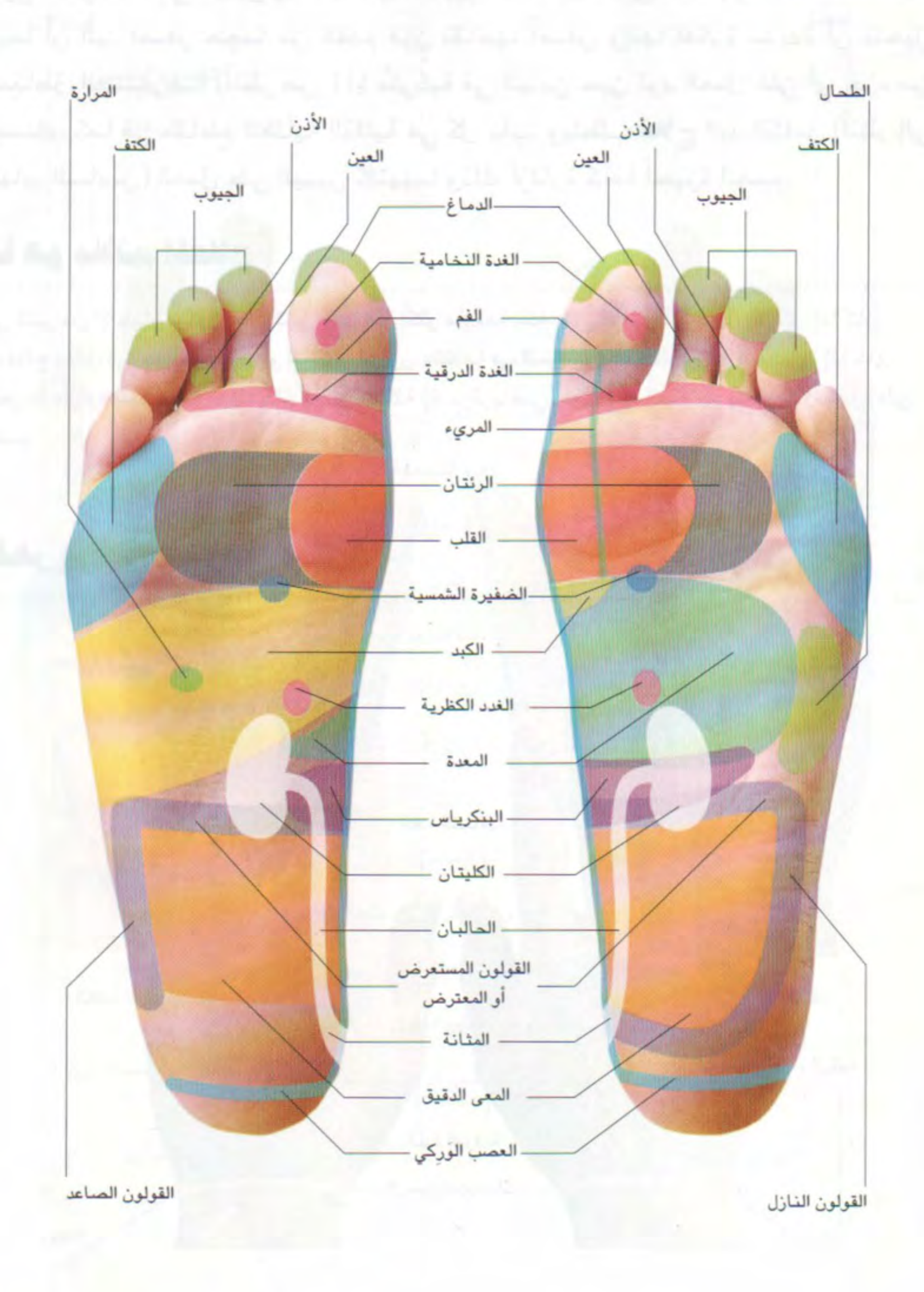


أما المظهر الخلفي فهو خلفية اليد.

النقاط المنعكسة في القدم

تظهر الرسوم على هذه الصفحات الصلة التشريحية في ما بين الجسم وانعكاساته. وفي الأبواب 2، 3، 4 تم تقسيم الجسم إلى أجهزة مع شرح كيفية عملها وإيجاد مكان المنعكسات الخاصة التي قد تكون على إحدى القدمين أو كلتيها. ستلاحظ أن عدة نقاط منعكسة تتداخل في ما بينها وأن بعضها يتواجد في أكثر من جهاز. على سبيل المثال، فالبنكرياس هو في الوقت عينه غدة صمّاء وعضو له دور مهم في عملية الهضم. وعلاج القدم الكامل (الفصل 5)، هو علاج للقدمين معاً وذلك لإيجاد النقاط المنعكسة كافة التي بدورها تثير كافة أجزاء الجسم.





المرارة
الطحال
الأذن
الكتف
الأذن
الكتف
العين
العين
الجيوب
الجيوب
الدماغ
الغدة النخامية
الفم
الغدة الدرقية
المريء
الرئتان
القلب
الضفيرة الشمسية
الكبد
الغدد الكظرية
المعدة
البنكرياس
الكليتان
الحالبان
القولون المستعرض
أو المعترض
المثانة
المعى الدقيق
العصب الوَرِكي
القولون الصاعد
القولون النازل

النقاط المنعكسة في اليد

حين ننظر بدقة إلى اليدين يصعب علينا تمييز الصلة فيما بين الجسم والنقاط المنعكسة. وبما أن اليد أصغر حجماً من القدم فإن نقاطها أصغر. وإنها لفكرة سديدة أن تتخيل المناطق المستعرضة (أنظر ص 11) مُتركِّبة في اليدين حين تود العمل على أي جزء من جسمك، كما في مقاطع العناية الذاتية في كل باب. ويتطلب علاج اليد الكامل (أنظر إلى الباب السادس) العمل على اليدين كلتيهما وذلك لإثارة كافة أجهزة الجسم.

ما هو ملائم للعلاج

في كثير من الأحيان، يكون الارتكاس على اليد أكثر ملاءمة منه على القدم. على سبيل المثال، إذا كان المعالج يعمل في حيِّز محصور، أو إذا كان الزبون متقدماً في السن ويصعب عليه رفع قدميه، أو إذا كان محرجاً من وضعية قدمه أو إذا كان يعاني مشكلة (قدم الرياضي) ففي هذه الحالات، يتعذر الارتكاس على القدم.

ظهري




المرارة
الصفيرة الشمسية
الرئتان
الجيوب
المعدة
الصفيرة الشمسية
الجيوب
الرئتان
الأذنان
العينان
الغدة النخامية
الدماغ
القلب
الغدة الدرقية
غدتا الكظر
البنكرياس
الكليتان
الحالبان
القولون المعترض/المستعرض
المثانة
العمود الفقري
المعى الدقيق
الكبد
القولون الصاعد
الكتف
القولون النازل
الطحال
الكتف

كيف تتم العناية بالقدمين واليدين

بالرغم من صغر حجمهما، فإن القدمين واليدين تؤديان عدداً من الوظائف الحيوية. فالقدمان تحملان وزن الجسم حين يكون مستقيماً، وترفعانه من وضعية التمدد وتدفعانه إلى الأمام أثناء المشي. وهما تتحملان الصدمات وكاليدين تساعدان على التوازن. أما اليدان فمرنتان ويمكنهما إمساك أي شيء من الحقيبة إلى القلم أو الخيط الرفيع.

قدماك

غالباً ما تنسى مقدار أهميتهما ولا تخصص سوى فترة وجيزة من الوقت للاهتمام بهما، فحين تصاب قدماك بشيء ما، يتأثر جسمك كله بذلك. ولكنهما تبقيان في أحسن حال إذا ما واظبت على غسلهما، وترطيبهما وتقليم أظافرك بشكل جيد. ولتتجنب نمو الأظافر نحو الداخل، يجدر بك تقليمها بشكل متقوس وفقاً لتقوس الإصبع وليس بشكل مستقيم.



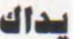


مبحث العناية باليدين والقدمين

إنه فرع من العلوم الصحية يبحث في العناية بالقدمين وبأدق أمراضهما، ويهتم الأخصائيون في هذا المجال بمساعدة مرضى السكري، فهؤلاء تكون أقدامهم أكثر عرضة للأمراض. ويمكن أن تتعرض أطراف أعصاب القدمين بسهولة للتلف، ودوران الدم الخفيف هو كذلك مشكلة مزمنة طويلة الأجل تحتاج إلى عناية وانتباه.

العناية الذاتية

المشكلة	الأعراض والمسببات	العلاج
المسمار والثفن	هما جلد مُصلَّد يتكوَّن حيث يكون هناك ضغط متواصل من جراء انتعال الأحذية غير المناسبة أو الوضعية السيئة التي يتَّخذها الجسم أو عادات المشي.	انقعهما في المياه الساخنة ثم جففهما جيداً وافركهما بعناية بواسطة مبرد للقدم أو نسفة لتقشر طبقات الجلد. يتوجب انتعال حذاء يلائم القدمين.
قدم الرياضي	مرض فطري يؤثِّر في الجلد فيُصاب بالحكة ويصبح مؤلماً. ويمكن أن يصبح له أيضاً رائحة كريهة. وتنتج العدوى الفطرية في الأماكن الرطبة الدافئة مثل برك السباحة والحمامات العامة وتنتشر من شخص إلى آخر بسهولة.	اشترِ دواء مضاداً للفطريات من الصيدلية. جفِّف قدميك جيداً قبل استعماله وعرِّضهما للهواء قدر المستطاع. استعمل قطعة قطن لمعالجة المنطقة المصابة من القدم بقليل من زيت الشاي (لا تستعمل قطعة القماش نفسها مرتين). لا تشارك في المناشف.
الثؤلول	نتوء صغير في الجانب السفلي للقدم، يُعتقد أنه ناتج عن فيروس مصدره عادة بركة سباحة أو حمامات مشتركة.	استعمل القسم اللحيم (الطريّ) من الموز على المنطقة المصابة يومياً أو اشترِ ناتجاً (مستحضراً) مُسجَّلاً من إحدى الصيدليات. يجب أن يبقى الثؤلول مغطى كي لا تنتشر العدوى.
النقرس	اضطراب أيضي ناتج عن فائض في حمض البول في الدم. نوع من التهاب المفاصل يصيب مفصل إبهام القدم. يتعين على المُعاني استشارة الطبيب المختص.	اشرب كمية كبيرة من مياه الشفة وتجنَّب الأطعمة الغنية بالبروتينات وتناول الفواكه والخضار الطازجة خصوصاً الكرفس المعروف بأنه مضاد للالتهابات.



يداك



قد ترشح راحة اليد بالعرق بغزارة، ولكنها سرعان ما تعود مرنة وناعمة الملمس إذا ما تم غسلها وترطيبها بانتظام. عليك دائماً بتقليم أظافرك ـ وقبل الخضوع للارتكاس بشكل فعال، يجب أن لا تكون أظافرك طويلة عندما تنظر إليها من جانب راحة اليد أو الجانب الأخمصي.

التقنيات المستعملة

بالنسبة إلى المعالج، فإن "الأدوات" المستعملة هي اليدان، الإبهامان والأصابع. وكلها تستعمل بمختلف الطرق للسند، التدليك، الضغط والتلطيف. أما الخطوات المختلفة فهي التالية: العمل، التمسيد بحركة انزلاقية، الزحف، المشي، التحريك بشكل دائري، الضغط أو الخفقان.

الضغط

قد يضغط معالج بشدة وقد يضغط آخر بلمسة في غاية النعومة. يبقى الأهم هو رأي من يتلقى العلاج. فالمسنون أو الشبان أو المصابون بمرض مميت أو مزمن سيفضلون اللمسة الناعمة والعلاج لفترة قصيرة من الوقت. إذ إن المعالجين من شأنهم تخفيف الألم لا زيادته.

- اللمسة الرقيقة والناعمة تؤدي إلى الاسترخاء وإلى تلطيف المزاج.
- الضغط الشديد يمكن أن يداوي المشاكل الجسدية كالألم الاسترجاعي.



الضغط بواسطة الإبهام وبالتالي ضغط المنعكس وشده بشكل متعاقب.



بحركة جرارة، حرِّك الإبهام إلى الأمام مع ضغط متقطع.



ما إن يُعيَّن موضع المُنعكس العميق حتى يتم القيام بحركة دائرية لإثارة هذا المُنعكس.

السند

من المهم جداً سند القدمين واليدين خلال عملية الارتكاس. بينما تعمل يد واحدة على قدم، اليد الثانية تسندها مما يمنح الزبون شعوراً بالراحة ويمكّن المعالج من إيجاد النقاط المنعكسة بفاعلية أكبر. وأثناء العمل على اليد يتم استعمال منشفة ملفوفة يمكن أن تستند إليها اليد، ولذلك فهي مفيدة جداً.



تلتف أصابع اليدين حول القدم ويتم الضغط بواسطة الإبهامين من الأمام والخلف.





يتم سند القدم بشكل كوبي في حين يستمر العمل على النقاط المنعكسة تحت الرسغ.

تُسند القدم عادة من الأعلى للعمل على منعكسات ما فوق الرسغ.



تتشابك الأصابع ويتم السند.



ومد أصابع اليد يؤمن سنداً جيداً.



الجلسة

تدوم جلسة الارتكاس من 45 إلى 60 دقيقة حيث يتم العمل على اليدين والقدمين. ويتوجب إعطاء الوقت الإضافي لباقي أجزاء الجسم المكتشفة التي تولد مشاكل للمريض. مع العلم أن "المرء بكليته" يمكّن المعالج من اتخاذ قرار بشأن نوع العلاج الذي سيتبعه وعدد الجلسات اللازمة.

التحضيرات

أهم ما في الأمر أن يكون المعالج مهيأً للعلاج من الناحية الفكرية، ففن الارتكاس ليس سوى علاقة بين المعالج والمريض الذي يتلقى العلاج. على المعالج أن يكون هادئاً وأن يركز على العلاج وأن يعالج كل مريض بعناية وأن يؤمن له الرفاهة كما أن الراحة مهمة لكلا الطرفين.

الزبون

أثناء العلاج، يجب أن يجلس الزبون على كرسي مريح نصف مائل وأن يسند رقبته وأسفل ظهره وركبتيه بشكل جيد. إذا كان العمل يتم على القدمين، يجب أن تكون الكرسي على مستوى صدر المعالج. هناك بعض التجهيزات الخاصة (أنظر الصفحة المقابلة). أما إذا كنت تعمل في البيت مع العائلة أو الأصدقاء فيمكنك استعمال قطعة قماش ووسادة لسند الساقين والقدمين (كما في الأسفل) أو طاولة قليلة الارتفاع مع وسائد في الأعلى. إذا كان العمل يتم على اليدين، فمن الأفضل أن يجلس المعالج بجانب الزبون.

المعالج للارتكاس

من المهم أن يكون المعالج راكعاً أو جالساً براحة. يجب ألا يكون هناك إجهاد لا سيما على الظهر الذي يجب أن يكون مستقيماً مع استرخاء الكتفين والذراعين واليدين. إبقِ قدميك على الأرض مسطحتين إذا كنت تجلس في وضعية عمودية. فالاستقامة في الجلوس تساعد على تدفق الطاقة.



الغرفة

الغرفة الدافئة ضرورية لأن الاسترخاء يخفض حرارة الجسم. يمكن أن يكون هناك موسيقى راقية وهادئة وذلك لترطيب الجو والحث على الاسترخاء.

يداك



قبل القيام بالعلاج، تأكد من نظافة يديك ومن طول أظافرك الصحيح. يجب أن لا تبدو أظافرك فوق أصابعك/إبهامك حين تنظر إلى راحة يدك. افرك يديك جيداً للتأكد من دفئهما واسترخائهما.

يمكنك استعمال مزلق كبودرة الأطفال أو الزيت أو الكريم الخفيف (يجب أن لا يحتوي على نعناع إذا كان الزبون يتلقى معالجة مثليَّة). استغنِ عنها لأن أصابعك سوف تنزلق بسهولة، فضغط التدليك هو المسؤول عن فعالية الارتكاس.

التجهيزات



كل ما تحتاج إليه إذا كنت تعمل على قدميك هو كرسي مريح. إذا كنت تعمل على قدمي غيرك يتعين عليها أو عليه أن يجلس. والكرسي ذو الذراعين (يمين) هو أداة مثالية مع وضع شيء لتسند عليه القدمين. والكرسي بلا ظهر (اليسار) هو الأداة الرائدة في هذا المجال، إذ إنه يُعدَّل نسبةً إلى الزوايا والارتفاعات المختلفة وله غطاء يمكن غسله. وخلال العمل المثالي، من المهم أن يكون كل شيء نظيفاً مع تغيير المنشفة والغطاء لكل زبون.

انتبه إلى ردات الفعل

تختلف ردات فعل الناس حيال العلاج الارتكاسي، فالغالبية تعتقد أن التدليك يؤدي بشكل كبير إلى الاسترخاء ويولد حالة تأمل عميق، مما يسمح للفكر والجسم على الاسترخاء معاً. فهذا الشعور بالراحة يؤمن فرصة للتركيز على الذات وعلى المشاكل الخاصة وعلى التخلص من الهموم. ولدى بعض الناس استجابات أخرى، فمنهم من يبكي كثيراً (تدليك القدمين قد يفجر العواطف المكبوتة) ومنهم من يستفيض بالحديث. كما أن حرارة الجسم قد تتغير. وقد تظهر فجأة حالات إحباط كانت مُغلقة. والعلاج الارتكاسي في ظروف غير ملائمة ومستمرّة كحالات وجع الرأس يكون في البدء سيئاً ومن ثم يصبح جيداً. هذا يعود إلى توازن الجسم نفسه كما يجب اعتبار هذه المرحلة كجزء من عملية الشفاء. وينصح باستشارة الطبيب إذا ما استمر الزبون في معاناته من وجع الرأس.

إيجاد معالج

يتوجه هذا الكتاب إلى كل من يرغب في مساعدة نفسه، مساعدة صديق له أو مساعدة عائلته على حل المشاكل الصحية العامة واليومية. لكن العناية الشخصية لها حدود فسيحين وقت يتوجب عليك فيه مراجعة معالج بارع.

الطبيب المعالج للارتكاس

منذ السبعينات من القرن العشرين، بات الارتكاس علاجاً شعبياً، يحظى باهتمام متزايد من الناس عامة ومن الطب ومن وسائل الإعلام.

واليوم هناك شبكة من المعالجين البارعين، معالجين ماهرين وكفوئين، يعملون وفقاً لمعايير رسمية. وتختلف قيمة الرسوم التي يتقاضونها وفقاً لما يقومون به.



تنظيم المهنة / هيئة المعالجين

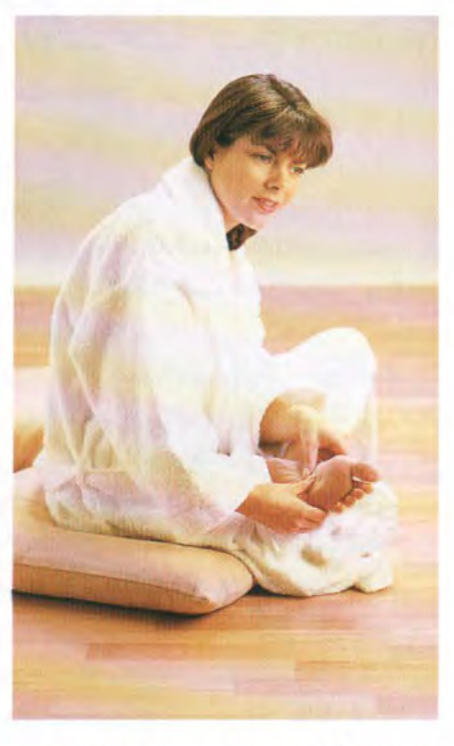
قامت جمعية الأطباء المعالجين في المملكة المتحدة بجمع أسماء المعالجين في سجل، يمكن الحصول على نسخة منه من شارع أولد غلوسستر 27، لندن WCIN 3XX. ويرجى إرسال طابع بريدي لهذه الغاية. وقد خضع هؤلاء المعالجون الواردة أسماؤهم في هذا السجل إلى دورات تدريبية معتمدة لتوازي مستوى المعايير المتبعة في الجمعية.

أسئلة لا بد منها

- منذ متى تمارس حياتك المهنية؟
- أين تلقيت التدريب؟ كم دامت الدورة التدريبية؟
- هل أنت حائز على شهادة طبية؟ وما هي؟
- هل تنتمي إلى جمعية مهنية وهل تعتمد كلفة التأمين الخاصة بهذه الجمعية؟
- هل تعمل في عيادة أو في منزلك أو تزور المريض في منزله؟
- هل عالجت شخصاً كان يعاني ما أعانيه؟
- كم تدوم الجلسة وكم جلسة عليَّ أن أتلقى؟
- كم ستكلفني الاستشارة وبالتالي العلاج؟
- على ماذا يشتمل العلاج؟

الدورات التدريبية

إذا كان يهمك التدريب لتصبح معالجاً محترفاً، عليك أن تتأكد من أن الدورات التي تتلقاها هي معتمدة ومعترف بها من قبل شركات التأمين، فهذا ضروري إذا ما كنت تود أن تعمل في هذا المجال.



الدورات المعتمدة

اتصل بالجمعية المحلية للحصول على لائحة بالدورات المطلوبة وفقاً لمعايير الجمعية ولفحص الكفاءة. يمكنك استشارة المختصين الموجودين في منطقتك ولكن قبل أن تقرر تأكد من أن الدورات هي تلك التي تبحث عنها.
إليك الأسئلة التي يتوجب طرحها:

- كم تستمر الدورة؟
- ما هي أوقات التدريس المعتادة؟
- كم تلميذاً في كل دورة؟
- ما هو رسم الدورة وهل يمكن تسديده على دفعات؟
- ما هي التكاليف الأخرى أي رسوم الكتب واللباس المعتمد ورسوم الامتحانات الخ؟
- هل من دروس مفروضة على الطلاب؟
- هل سأقوم بالارتكاس على جسمي أم على أجسام الاخرين؟
- هل عليَّ القيام بدراسات ميدانية وكم عددها؟
- ما هي الشهادة التي أنالها في نهاية الدورة؟
- هل عليَّ الخضوع لمقابلة قبل التسجيل؟
- هل يمكنني أن آتي وأرى مكان انعقاد الدورة؟

ويمكن إيجاد الدورة المناسبة من خلال الحديث مع الآخرين، فثمة حديث شفهياً قد يكون أفضل أنواع الاعلان. وإذا كنت تنوي القيام بالدورة كخطوة أولى لتكسب قوتك من خلال علاج الناس بواسطة الارتكاس، ستحتاج إلى معرفة رسوم إنشاء المشروع وإدارته واقتطاع كلفة التأمين بالإضافة إلى الدورات الأخرى التي قد تخضع لها بعد التخرج.

العمل مع الآخرين

تعتبر العلاجات التكاملية كافة علاجات تامة بحد ذاتها والارتكاس واحد من هذه العلاجات. غير أنه وفي وقت ما، يحلو للزبون أن يتلقى الارتكاس إلى جانب علاجات أخرى. ويلاحظ أن العناية الصحية الوقائية قد باتت مهمة يوماً بعد يوم حتى في الأوساط الطبية التقليدية من المجتمع لا سيما في أيامنا هذه إذ بات الناس يعانون ضغوطات إن في مكان العمل أو في المنزل. ثم أن أخْذ الوقت الكافي لتعلُّم كيفية الاسترخاء من شأنه أن يعيد الحيوية إلى الجسم بأكمله.

الارتكاس والدواء المتمم

- تتمم كل من المعالجة المثلية والمعالجة العشبية العلاج بالارتكاس. تعتمد المعالجة المثلية على مبدأ "علاج الداء بالداء" وهذا يعني أنه يمكن استعمال مادة مسببة لأعراض ما لعلاج هذه الأعراض نفسها. أما الطريقة العشبية فتعتمد على الأعشاب بشكلها السائل لمعالجة الشخص ككل.
- إن الارتكاس مفيد جداً لتخفيف مشاكل العمود الفقري لا سيما مشاكل أسفل الظهر والرقبة. غير أنك قد تشعر في وقت ما أن الارتكاس لا يفيد أحد الزبائن أو أنه يجدر بهذا الأخير أن يتجاوب أكثر مع العلاج. في هذه الحالة، يجدر بك أن توصي المريض باستشارة طبيب قانوني (مُسجَّل) لتقويم العظام أو معالج خبير بالمعالجة اليدوية، فيقوم هذان المعالجان البديلان بتشخيص خطوط الجسد الملتوية عن طريق اللمس الحسي ومراقبة وقفة الجسم الطبيعية ومظهره الطبيعي وكذلك الجلسة الطبيعية، ويستعملان تقنيات أو وسائل ميكانيكية ويقومان بتدليك ناعم للأنسجة كما يقوم طبيب تقويم العظام باستعمال الضغط الشديد أيضاً.
- وأدوية Bach Flower مفيدة خلال تلقي علاج الارتكاس. وهي في شكلها السائل تستحضر من نباتات الورود البرية والشجيرات (الأدغال) والأشجار وتستعمل لتعديل المزاج الذي قد يسوء فيشكل عائقاً أمام العلاج.

الارتكاس والدواء التقليدي

يزداد تقبل الارتكاس كمهنة طبية. ويوظف العديد من المستشفيات وأقسام الأورام والعيادات الجنينية معالجي الارتكاس للعمل إلى جانب الأطباء. ويتدرب عدد من الممرضات والقابلات القانونية لكي يصبحن معالجات للارتكاس فيستعملن عندئذ الارتكاس مع مهارتهن في حقل الطب.
والجدير بالذكر أن الارتكاس يعالج المرء بأكمله – إنه يعالج الضغط الذي يترافق مع ظرف ما بدلاً من الظرف نفسه. واللجوء إلى الارتكاس لمساعدة وتعزيز العلاج قد يعطي الأطباء حرية تنظيم أوقاتهم الخاصة بفعالية أكبر. وقد توظف بعض العيادات الطبية المعالجين بالارتكاس لتقديم الخدمات الإضافية للمرضى. ويعتبر الارتكاس "عامل راحة جيد" مما يؤثر بشكل كبير على إرضاء المريض وشفائه. ومما لا شك فيه أن اقتراح العلاجات المتممة في المجال الطبي قد يخفف من فاتورة الأدوية.

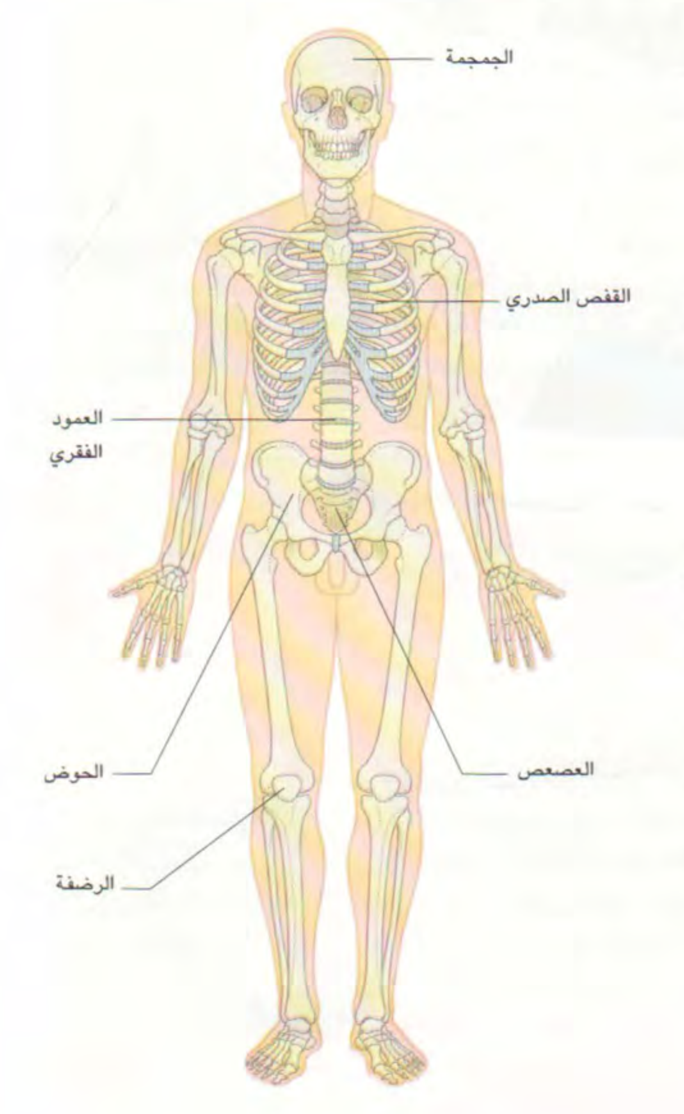


الجهاز العظمي
والجهاز الهضمي
2

الجهاز العظمي

يتكون الهيكل العظمي من 206 عظمة ومن غضروف ومن العديد من الأربطة. وتصنف العظام كطويلة أو قصيرة أو مسطحة أو غير منتظمة. وتعمل العظام الطويلة لا سيما عظام الأوصال بتأثير العضلات التي تعمل كرافعات مما يسمح بالحركة. وغالبية العظام غير العادية هي سمسمية الشكل وتتكون من وتر، وخير دليل عليها هي الرضفة patella في الركبة. وللعظام طبقة خارجية قوية وطبقة داخلية أكثر نعومة هي النقي marrow. ويمنحك الهيكل العظمي شكلاً ويقوي بنيتك ويحمي أعضاءك الحيوية كالقلب والرئتين.

2



العمود الفقري

تؤمن عظام العمود الفقري التي تحمل الجذع ركيزة آمنة للعضلات وتعمل كرافعات ميكانيكية. يتكون الدم في النقي داخل العظام. وللمحافظة على صحة العظام، يتوجب إتباع نظام غذائي متوازن يسمح بتناول كميات مناسبة من البروتين والكالسيوم والفيتامينات لا سيما الفيتامين D.

العمود الفقري

يضم العمود الفقري 33 فقرة فردية: 7 في الرقبة (عظام رقبية)، 12 في قسم الصدر (صدرية)، 5 قطنية lumbar (في أسفل العمود)، 5 عظام منصهرة معاً لتشكيل الحزام الحوضي، 4 عظام منصهرة معاً لتشكل قسم الذيل من الشوكة (العصعص coccyx).

والمنطقة القطنية العجزية lumbosacral هي عبارة عن الشوكة القطنية وعظام العجز sacrum وعظمة أعلى (قفا) الحوض.



العمود الفقري
منطقة الحوض
الركبة
الكتف
منطقة الحوض
الكتف
الكتف
الركبة
الكتف
العمود الفقري
الركبة
الركبة
الكتف
الكتف
الكتف
العمود الفقري

العمل على الجهاز

أثناء العمل على النقاط المنعكسة في العمود الفقري، من المهم دائماً أن تتذكر أنك تثير النقاط المنعكسة للحبل الشوكي spinal cord الذي يقوم مع الأعصاب القحفية cranial في الجمجمة بنقل الرسائل من وإلى الدماغ. هناك 43 زوجاً من الأعصاب و12 زوجاً في الجمجمة و31 زوجاً تغادر الحبل الشوكي على مسافات متساوية بين الفقرات. إذا كان لديك 5 دقائق، من المفيد أن تعمل على هذه المناطق من اليد والقدم لأنها تعمل على الجسد بأكمله.

2

العمود الفقري

حين تعمل على المنعكسات الشوكية لا سيما على المنطقة القطنية العجزية فإنك تثير الأعصاب فيتدفق الدم إلى هذه المنطقة لتسترخي العضلات.



1 حين تسترخي القدم إلى الخارج وعند الضغط حول المشط وتحت العقب، مسد إبهامك في حركة انزلاقية باتجاه أصابع القدم. اضغط بشكل متقطع وحرك دورانياً أي نقطة تبدو حسّاسة للألم.



2 حين تصبح حركة الإبهام غير مريحة، غير وضعية اليد. استمر في تمسيد الإبهام بحركة انزلاقيّة من المنحنى العظمي للقدم إلى أعلى الإصبع الكبير مع الضغط بشكل متقطع. وتتصل هذه النقاط المنعكسة بالمناطق الصدرية والرقبية في العمود الفقري.

الورك

يؤمن الوركان دعماً أساسياً للجسد في منطقة الحوض. أما الغضروف في نهاية العظام فهو عرضة للبلى والتمزق. اعمل على منطقة القدمين لإثارة السائل الزليلي synovial fluid في المفاصل.



اسند القدم عند الأصابع واستعمل أصابعك، سانداً العقب، لتضغط وتقوم بحركة انزلاقية نحو الكاحل.

الركبة



مع التقدم بالعمر، قد تتأثر الركبة سلباً وذلك بسبب الإفراط في الركوع أو الرياضة أو بسبب الوزن الزائد مما يزيد من الضغط على الرضفة kneecap.
اسند القدم من الأعلى ومسد أصابع يدك الأخرى نحو أسفل المظهر الجانبي للفقَم (البُروز). اعمل على هذه المنطقة مع الضغط بشكل متقطع ومع التحريك بشكل دائري باتجاه ظهر أو قوس القدم instep.

الكتف

تسمح المفاصل الكروية (الحُقّية) للكتفين مع شبكة من العضلات بمرونة مذهلة. ومن شأن التدفق الجيد للدم أن يحول دون التيبس والتصلب حين يبقى الجسم لساعات طويلة بلا حراك.



1 لإثارة المظهر الأخمصي، اسند القدم عند الأصابع. مسد بحركة انزلاقية إبهامك تدريجياً باتجاه المظهر الجانبي بين الحجاب الحاجز وخطوط الكتف مع الضغط بشكل متقطع. واستمر في الضغط بشدة أكثر قليلاً.



2 للعمل على منعكسات الظهر، اسند بقبضة يدك القدم واضغط بأصابع يدك الأخرى وشد نحو الجانب بحركة انزلاقية باتجاه مركز القدم.

العناية الذاتية

للمحافظة على حسن أداء العضلات والأعصاب، يحتاج الجهاز العظمي إلى تدفق دم ثابت. وأثناء العمل على النقاط المنعكسة في يديك، يمكنك أن تسهم في شفاء المشاكل الشائعة في مختلف الأجزاء. عليك دائماً باستشارة الطبيب إذا ما شعرت بألم غير مشخص أو بألم مفاجئ في الظهر.

الأعراض

- تشنج في عضل الظهر.
- ألم من الظهر حتى أسفل الرجل (يسمى عرق النسا sciatica).
- شعور بالتنميل في كلتا القدمين أو في واحدة فقط.
- شعور بالضعف في القدمين.

إرشادات مفيدة

- حين تود رفع أي شيء، انحنِ دوماً من ركبتيك.
- انتعل حذاءاً مسطحاً أو حذاء بكعب غير عالٍ.
- لا تنم إلا على فراش متين.
- قم بتمارين لتقوية عضلات الظهر والبطن.
- خفف من وزنك إذا كان زائداً بالنسبة إلى طولك وجسدك.
- تجنب الجلوس لفترة طويلة في الوضعية نفسها.
- قبل أن تأخذ حماماً دافئاً ليس حاراً، قم بإضافة الزيوت الأساسية من إكليل الجبل والمردقوش.
- جرب التدليك الناعم.

ألم في أسفل الظهر

يحمل الجزء القطني العجزي من الشوكة القسم الأكبر من وزنك. وهو الجزء الذي يعاني فيه المرء من ألم في الظهر وهو يولد شعوراً بعدم ارتياح فيؤجل العمل على المنعكسات. أما الأعراض النموذجية فهي تلك التي وردت أعلاه.



1 اضغط بشكل متقطع من خارج المعصم إلى داخله لإثارة جريان الدم نحو أسفل الظهر. أعد الكرة 3 مرات.



2 اعمل على المنعكسات الكظرية adrenal للقضاء على الالتهاب. مسد بحركة دورانية على النقطة المنعكسة مع ضغط ناعم.

الفصال العظمي

يسود الاعتقاد أن هذا المرض ليس سوى عبارة عن عارض تفسخي ينجم عن بلى وتمزق في غضروف المفاصل. بدون حماية الغضروف الذي يؤمن سطحاً ناعماً للعظام مما يسهل التمسيد بحركة انزلاقية، تضغط العظام على بعضها البعض. والأجزاء الأكثر عرضة هي الركبتان، الوركان، العمود الفقري والقدمان واليدان.

الأعراض

- تيبس في المفصل
- تورم واحمرار في المنطقة المصابة
- ألم عند الحراك

زيادة الحمض البولي



تساعد الكليتان على التخلص من الشوائب كالحمض البولي الذي يشكل بلورات في المفاصل. للعمل على النطقة المنعكسة، مسد الإبهام زحفاً في المنطقتين 2 و3 مع الضغط بشكل متقطع وخفيف.

إرشادات مفيدة

- حاول التوصل إلى الوزن المثالي وحافظ عليه.
- قم بتمارين سهلة وبشكل منتظم كالمشي أو السباحة.
- أكثر من تناول السمك الزيتي كالسلمون والسردين والاسقمري. تناول الحبوب والخضار والفواكه الطازجة يومياً. أدخل الكرفس والزنجبيل في نظامك الغذائي فهما ذاتا خصائص مضادة للالتهابات.

الكتف المتجمد



1 قم بإثارة منعكس العمود الفقري لتسهيل وظيفة العصب وتعزيز نشاط العضلات.



2 اعمل على منعكسات الكتف بتدليك ناعم جانبي في المنطقة 5.

الركبة



اعمل على منعكسات الركبة لتعزيز تدفق الدم إلى المنطقة. اضغط أصابعك وشدها ومسدها بحركة انزلاقية من الجانب حتى وسط قفا اليد مع الضغط بشكل خفيف.

الجهاز الهضمي

يعمل الجهاز الهضمي باستمرار: يهضم الطعام الذي نتناوله ويعالجه ليؤمن للجسد خلاصة الفيتامينات والأملاح المعدنية وغيرها لتغذية الخلايا والأنسجة مما يساعدك على المحافظة على جسم لائق وصحي. وقد تستغرق معالجة أي طعام نتناوله من 12 إلى 24 ساعة.



القناة الهضمية

تبدأ القناة الهضمية من الفم وحتى الشرج anus وتعمل بمساعدة الكبد والمرارة والبنكرياس. يبدأ هضم الطعام داخل الفم بواسطة الأسنان واللسان واللعاب. وبواسطة التمعج (وهو عبارة عن تقلصات عضلية منتظمة) في المريء، يصل الطعام إلى المعدة حيث تكمل الأنزيمات هضمه وتقتل الحوامض القوية الجراثيم. ويعرف الطعام بشكله السائل في هذه المرحلة بالكيموس chyme.

الأمعاء

إن الجزء الأول من المعى الدقيق هو الاثنا عشري حيث يشبع الكيموس بسوائل الهضم من البنكرياس وبالصفراء من المرارة وبالإفرازات المعوية. ويُبطّن المعى الدقيق الذي يبلغ طوله حوالى 6 أمتار (20 قدماً) بالزغابات villi وهي مركبات ناعمة نعومة الشعر، تأخذ الغذاء من الطعام وتنقله إلى الدم ليتوزع في ما بعد في الجسم. أما الفضلات التي ستُخرج فتتجه إلى المعى الغليظ الذي يبلغ طوله 1,5م (5 أقدام) ويسمى قولون colon حيث يتم امتصاص الماء والسوائل. أما الفضلات فتتجه إلى المستقيم rectumوتخرج من الجسم عبر الشرج.


المرارة
الفم
المريء
الكبد
المعدة
البنكرياس
القولون المعترض
أو المستعرض
المعى الدقيق
القولون الصاعد
الفم
القولون النازل
القولون الصاعد
القولون النازل
المرارة
الكبد
المعدة
البنكرياس
القولون المعترض
أو المستعرض
المعى الدقيق

العمل على الجهاز الهضمي

يهدف العمل على النقاط المنعكسة في الجهاز الهضمي إلى إثارة القناة الهضمية وكذلك الأعضاء المحيطة بها، الكبد والمرارة والبنكرياس. ويصادف المعالجون بالارتكاس الكثير ممن يعانون مشاكل هضمية لا ترتبط كلها بالطعام وحسب بل بالتوتر والعادات أيضاً. ويتبع هذا العمل العملية الهضمية. ابدأ بالقدم اليمنى ومن ثم اعمل على النقاط المنعكسة في اليسار.

الفم





1 قم بإيجاد النقطة المنعكسة في الإصبع الكبير تماماً فوق الكرة، مع الضغط المتقطع من الوسط إلى الجانب.



2 بما أن الفم موجود على الخط الأوسط للجسم، فإن النقطة المنعكسة تكون في كلتا القدمين. اضغط بشكل خفيف ثم اضغط بشدة.

المعدة



يتم العمل على المعدة المنعكسة لتسهيل عملية الهضم. اسند القدم بواسطة العظام الوظفية metatarsals واضغط بشكل متقطع من المناطق1 إلى 4 بين خطي الحجاب الحاجز والخصر.
ملاحظة: لا يجدر العمل على هذه النقاط المنعكسة فوراً بعد تناول الزبون للطعام فهذا قد يسبب غثياناً.

المريء

اعمل على منعكسات الجدار العضلية للمجرى الهضمي من الفم حتى المعدة لمساعدة التقلصات التي تدفع الطعام الممضوغ قُدماً.



للعمل على المنعكس اسند القدم اليسرى بيدك اليسرى واستعمل إبهامك الأيمن للضغط المتقطع من الفم إلى الأسفل حتى خط الحجاب الحاجز.

البنكرياس

يتم تعيين البنكرياس الذي يفرز الإنسولين والسوائل الهضمية في كلتا القدمين. ففي القدم اليمنى هناك رأس العضو أما جسمه وذيله فنجدهما في القدم اليسرى.



1 للعمل على رأس البنكرياس اسند القدم اليمنى مع ضغط متقطع بواسطة الإبهام الأيمن.



2 المنطقة المنعكسة في القدم اليسرى هي أكبر، لذا اضغط وشد ومسد بإبهامك بحركة انزلاقية على المناطق1 و2 و3 و4.

المرارة

إنها تعد مخزناً للصفراء التي يفرزها الكبد لهضم الأطعمة الدهنية بشكل جيد. قم بإيجاد المنعكس



في القدم اليمنى بين المنطقتين 3 و4. قم بجس المنطقة مع ضغط خفيف ومتقطع.

الكبد

يعتبر الكبد المركز العلاجي الأساسي في الجسم، فهو يهضم البروتينات والكربوهيدرات والدهنيات ويفرز الصفراء ويخزن الأملاح المعدنية ويقوي الدم ويحافظ على نسبة السكر في الدم.

للارتكاس، الوِ ظهر القدم اليمنى مع سندها بيدك واستعمل إبهام اليد اليمنى للضغط والشد والتمسيد بحركة انزلاقية في المناطق 1 و2 و3 و4 و5.

بدل بين اليد والأخرى واعمل من الجانب إلى الوسط.



المعى الدقيق

يتألف هذا الأنبوب الملتف الطويل coiled tube من الاثني عشري duodenum ومن المعى الصائم jejunum ومن اللفائفي ileum ويمتص بعض الأغذية ويدفع الفضلات قُدماً.



وللعمل على منعكس المعى الدقيق اسند القدم تحت العقب واستخدم إبهام اليد اليمنى للضغط والشد والتمسيد بحركة انزلاقية في المناطق 1 و2 و3 و4. بدّل بين اليد والأخرى واعمل على المنطقة نفسها من الجانب إلى الوسط.

القولون

يتألف القولون من 3 أجزاء: صاعد ومستعرض ونازل. تتم إثارة النقاط المنعكسة في كلتا القدمين لدفع الفضلات.



1 إن النقطة المنعكسة في القولون الصاعد تتواجد في المنطقة 5 من القدم اليمنى. اسند القدم بيدك اليمنى واضغط ومسد بحركة انزلاقية من خط الحوض وحتى خط الخصر. أما الآن فاعمل على القولون المستعرض من الجانب وحتى الوسط.



2 حين تود العمل على قدمك اليسرى استمر في المنعكس في القولون المستعرض. اسند تحت العقب واستخدم إبهام اليد اليسرى للضغط والتمسيد بحركة انزلاقية من المظهر الوسطي وحتى الجانبي.



3 بدل بين اليد والأخرى لسند القدم اليمنى ومن ثم اعمل على منعكس القولون النازل. وبحركة جرارة أو انزلاقية، شد باتجاه العقب ومن ثم باتجاه المظهر الوسطي.

العناية الذاتية

ستعرف بالأمر حين يتهيج جهازك الهضمي وفجأة ستشعر أنك نُواميّ وسريع الاستثارة وسيء المزاج – كئيب. كما يتأثر جهازك الهضمي بالعادات الحديثة كتناول الطعام في وقت متأخر من الليل والذهاب للنوم والمعدة متخمة، أو كتناول الطعام بسرعة في سَفَر دائم أو تنقّل من مكان إلى آخر، بدون إعطاء وقت كافٍ للجلوس وهضم الطعام فضلاً عن تناول متواصل لحمية غذائية من الوجبات السريعة والمصنعة.

الحَصَيات الصفراوية

حين تعمل المرارة بشكل جيد فهي تخزن الصفراء وتركزها مما يساعد على هضم الدهون في الحمية. غير أن الحصيات الصفراوية تتشكّل حين يصل كثير من الكولِسترول أو الصباغ إلى الصفراء من الكبد. وقد تشبه الحَصَيات حبوباً صغيرة من الرمل وقد تكون بحجم بيض العصفور كما قد تكون مؤلمة جداً.



1 يتم العمل على منعكسات الكبد والمرارة في اليد اليمنى لإثارة إفراز الصفراء مع ضغط متقطع على المنطقة بأكملها من الجانب إلى الوسط.



2 يتم إثارة منعكسات المعدة والمعى في اليد اليسرى مع الضغط والشد والتمسيد بحركة انزلاقية من الجانب نحو الوسط في المناطق 1 و2 و3 و4.

الأعراض

- ألم حاد في أعلى البطن.
- شعور بالغثيان وربما حمى.
- شعور "باعتلال الصحة" وانحراف المزاج.

إرشادات مفيدة

- إذا كان وزنك زائداً، اعمد إلى تخفيفه تدريجياً.
- غير حميتك الغذائية للتخفيف من الدهون المشبعة (كالزبدة واللحمة الحمراء وكل الأطعمة المقلية).
- أكثر من تناولك اليومي للفواكه والخضار الطازجة.
- مارس تمارين رياضية كالهرولة لمدة 30 دقيقة فقد يساعدك ذلك على زيادة معدل الدهون في العضلات.

عسر الهضم

إن الشعور غير المريح بعسر الهضم قد ينتج عن مشاكل مختلفة: قد يكون لديك حساسية أو عدم القدرة على التحمُّل تجاه أي طعام أو ربما تكون قد أكلت كثيراً وبشهية زائدة مما يجعل الجهاز الهضمي عاجزاً عن المعالجة بنجاح. وقد يحتاج عسر الهضم المتكرر إلى عناية طبية.

إرشادات

- خذ وقتاً أطول عند تناول وجبة الطعام.
- لا تتناول الطعام في وقت متأخر من الليل.
- امضغ الطعام جيداً ولا تبتلع قطعاً كبيرة من الطعام.
- كف عن تناول الطعام عند الشعور بالشبع.
- لا تشرب كثيراً عند تناول الطعام.
- تجنب شرب المياه المشبعة بثاني أكسيد الكربون.
- دون لائحة بأسماء الأطعمة التي لا يناسبك تناولها وتجنبها في ما بعد.

الأعراض

- انتفاخ في البطن أو تجشؤ وشعور مؤلم بين عظام الكتف أو في منطقة الحجاب الحاجز.
- شعور بالغثيان يزيد كلما تمددت.
- إحساس بطعم الصفراء في الفم.



1 إن منعكسات المعدة والضفيرة الشمسية plexus قريبة من بعضها البعض. اضغط وشد وحرك إصبعك بشكل دائري في المنطقة لتحسين الهضم بجعل الجسم يسترخي.

2 اضغط بشكل متقطع بإبهامك على اليد باتجاه المظهر الوسطي. فهذا سيثير مضغ الطعام وسيساعد على إطلاق أنزيمات الهضم لإتمام عملية الهضم.



متلازمة المعى القابل للاستثارة Irritable Bowel Syndrome

إنه مرض يشيع يوماً بعد يوم بازدياد، ويصيب الجهاز الهضمي وهو عبارة عن تقلصات شديدة وتائهة (لا نظاميّة) erratic في الأمعاء. وإذا أوليت اهتماماً شديداً بنوعية طعامك فهذا قد يعزز الحركات المعوية الفاعلة. وقد تتشابه أعراض IBS مع أعراض المرض الرتجي diverticular غير أن الأسباب قد تكون مختلفة.

الأعراض

- إسهال متكرر، إمساك أو نوبات متعاقبة من كلتا الحالتين.
- تورم أو انتفاخ في البطن مع ريح شديد وألم في أسفل البطن.



1 اضغط بشكل عميق للعمل على منعكسات أسفل البطن لتسهيل عملية التمعج.



2 كف عن الضغط واعمل على المنعكسات بواسطة اللمس الناعم. إنهِ العملية بالضغط على نقطة الضفيرة الشمسية لتعزيز الهدوء والاسترخاء. وقد يزيد التوتر والضغط من حدة الحالة.

إرشادات مفيدة

- اتبع حمية غذائية متوازنة تحصل فيها على الألياف من الخضار والفواكه الطازجة والأرز. تجنب تناول النخالة التي قد تزيد الأمور سوءاً وكذلك تجنب تناول الحبوب والملفوف والعدس والبازيلا.
- حاول إتباع برنامج يومي وحدد العوامل الحياتية التي تحدث مشاكل. مارس بعض التمارين المنتظمة التي تساعدك على الاسترخاء.
- تناول عدة وجبات صغيرة يومياً بدلاً من أن تتناول 3 وجبات كبيرة.
- لا تفرط في شرب القهوة والشاي.

الإمساك

تتم معالجة الطعام الذي نأكله في فترة من 12 إلى 24 ساعة. إذا لم يكن هناك من سائل بما فيه الكفاية في الجهاز فعندها تتصلب الفضلات وتصبح غير قادرة على التحرك على طول القولون لكي يتم طرحها خارجاً. هذا ما يولد إمساكاً غير مريح ومؤلماً في بعض الأحيان.

الأعراض

- حركات معوية غير منتظمة.
- صعوبة في التبرز.
- براز جاف وصلب.
- إمكانية نمو البواسير بسبب الجهد.



1 اضغط وشد ومسد بحركة انزلاقية على المنعكس الصاعد وبمحاذاة منعكس القولون المستعرض.



2 قم بتدليك منعكسات المعى الدقيق والقولون وذلك لتسهيل الحركة داخلها.

إرشادات مفيدة

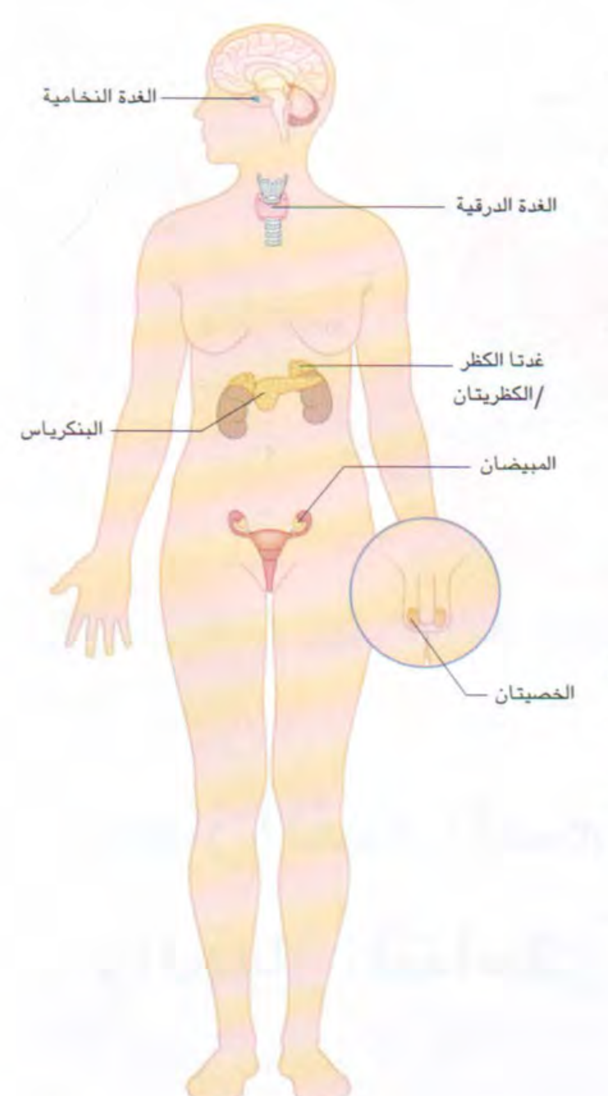
- أكثرمن شرب السوائل يومياً لا سيما المياه العادية.
- قم بتمارين منتظمة.
- أكثرمن تناول الخضار والفواكه الطازجة يومياً.
- تناول الخبز من الطحين الكامل أو الأسمر والحبوب.
- تجنب الكربوهيدرات المنقاة (السكر، البسكويت، الكعك).
- تجنب تناول المليّنات لأنك قد تعتاد على ذلك. كذلك تناول الأغذية والمياه فهذا ضروري لجسم سليم ومعافى.



جهاز الغدد الصم والجهاز التناسلي

جهاز الغدد الصم

يتحكم جهاز الغدد الصم بهرمونات جسم الإنسان، ويتألف من الغدد الصم (اللا قنوية) التي تفرز "السُّعاة أو الرسل الكيميائية" مباشرة في مجرى الدم لتُنقل في ما بعد إلى خلايا الجسم الخاصة. يعتبر جهاز الغدد الصم إلى جانب الجهاز العصبي المركزي مسؤولاً عن نشاطات جسم الإنسان المعقدة. في حين أن الأعصاب تولد ردات فعل سريعة فإن الهرمونات التي تسري في الدم تتفاعل بشكل أبطأ لكنها ذات تأثير قوي.



الهرمونات

تؤثر الهرمونات في النمو والأيض والتطور الجنسي والعقلي في مختلف أجزاء الجسم وهي أحياناً تكون بعيدة عن الغدد التي تفرزها. أما الغدد المُتَضَمَّنة فهي التالية: الغدة النخامية، الغدة الدرقية، الغدد الدريقية، الغدد الكظرية (adrenal) والبنكرياس والمبيضان لدى المرأة والخصيتان لدى الرجل. وتتغير نسبة الهرمونات مع العمر.

وخير دليل على تأثير الهرمون هو إفراز الكظرين/الأدرينالين من قبل الغدد الكظرية كردة فعل على التوتر وذلك ليستعد الجسم للمكافحة أو للفرار، مما يجعل القلب ينبض بسرعة أكبر وذلك بسبب تنشقه كمية كبيرة من الأكسجين، فيرتفع ضغط الدم ويتمدد بؤبؤ العين وبالتالي تسهل رؤية الخطر. وكذلك يقِفُ شعر البدن منتصباً (يَقِفُ) ويشحُب الوجه ويتباطأ عمل الجهاز الهضمي لأنّ الدم يتدفق نحو أجزاء أخرى أكثر أهمية كالعضلات وذلك للقيام بالحركة.


الغدة النخامية
الغدة الدرقية
غدتا الكظر/الكظريتان
البنكرياس
المبيضان/الخصيتان
الغدة الدرقية
الغدة الدرقية
الغدة النخامية
الغدة النخامية
غدتا الكظر
غدتا الكظر
الغدة
النخامية
الغدة الدرقية
الغدة الدرقية
البنكرياس
المبيضان/
الخصيتان

العمل على جهاز الغدد الصم

يعتبر جهاز الغدد الصم مسؤولاً عن النمو والاستقلاب والتطور الجنسي والعقلي. وقد يساعد تلقي علاج الارتكاس بانتظام، والعمل على النقاط المنعكسة في الغدد الصم، إلى جانب اتباع نظام غذائي صحي، والاسترخاء والموقف الإيجابي، على تخفيف بعض حالات عدم التوازن التي تحدث في مختلف مراحل الحياة.

الغدة النخامية

تعتبر الغدة النخامية الغدة الأهم في جهاز غدد الصم لأنها تفرزهرمونات تؤثّر في عدة غدد أخرى. وهي تتمركز في الدماغ تماماً تحت الهايبوتلاموس (ما تحت السرير البصري) الذي يصل ما بين الجهاز العصبي المركزي وبين جهاز الغدد الصم كما يثير الغدة النخامية.



يتمركز المنعكس في كلتا القدمين حيث ثنيات مفصل إصبع القدم الكبير. عند العمل على القدم اليمنى، اسندها باليد اليسرى واضغط بإبهام يدك اليمنى وحرك بشكل دائري لطيف. يسهل إيجاد المنعكس حين يتم العمل على كامل منطقة الإصبع الكبير (الرأس) بحركة جرارة.

الغدة الدرقية/الغدة الدريقية

تتمركز الغدة الدرقية أمام القصبة الهوائية أو الرغامى. وهي تفرزُ الدرقين المسؤول عن الأيض، والكالسيتونين الذي يساعد على تعديل نسبة الكالسيوم في الدم. يعمل الكالسيتونين مع الباراثورمون الذي تفرزه الغدد الدريقية الأربع البالغة الصغر التي تتمركز خلف الغدة الدرقية لتعدل نسبة الكالسيوم في الدم. وتتمركز منعكسات هذه الغدد



حيث الإصبع الكبير والإصبع الثاني والثالث تتصل بكرتي كلتا القدمين. عند العمل على القدم اليمنى، اسندها من الأعلى واضغط بابهام اليد اليمنى، شد ومسد بحركة انزلاقية من الجانب حتى الوسط عبر المناطق 1 و2 و3.

البنكرياس

إنها الغدة التي تفرز الإنسولين والغلوكاغون اللذين يقومان معاً بتعديل نسبة السكر في الدم، والتي تفرز السائل البنكرياسي إلى الاثني عشري. يتمركز البنكرياس خلف المعدة في التجويف البطني. وتتمركز النقاط المنعكسة في كلتا القدمين، ففي القدم اليمنى نجد منعكس رأس الغدة وفي القدم اليمنى نجد منعكس جسم الغدة وذنبها.



1 للعمل على القدم اليمنى، اسندها باليد اليسرى ودلك بواسطة إبهام اليد اليمنى المنطقة تماماً فوق خط الخصر من المنطقة 1 وبمحاذاتها.



2 للعمل على القدم اليسرى اسندها باليد اليمنى، واستعمل إبهام اليد اليسرى للعمل من الوسط حتى الجانب بمحاذاة المنطقة 1 وحتى المنطقة 3 قليلاً فوق منطقة الخصر.

المبيضان والخصيتان

المبيض هو الغدة الجنسية الأنثوية في آخر أقنية فالوب وهي تفرز الأستروجين والبروجسترون والبويضات. أما الخصية، وهي الغدة الجنسية الذكورية، فتفرز التستوستيرون وهي تكون خارج الجسم في الصفن الخصية scrotum ويتمركز منعكس كلتا الغدتين خارج العقب. استعمل إصبعك للتحريك بشكل دائري على هذه المنطقة.



غدتا الكظر



هناك غدة كظرية في الجزء الأعلى من كل كلية. إنها غدة الضغط ولها طبقتان: الطبقة الداخلية وهي النقي/اللب medulla التي تهيئ الجسم للفرار أو المكافحة وذلك بزيادة تدفق الدم إلى العضلات والقلب والرئتين. أما الطبقة الخارجية وهي القشرةcortex فتفرز الكورتيكوستروئيد (الستيرويد القشري) الذي يلعب دوراً في القضاء على الالتهاب وفي تعديل نسب السكر والملح والماء في الجسم.

للعمل على المنعكس ابدأ أولاً بالقدم اليسرى ومن ثم اليمنى. اثنِ القدم واسندها جيداً. حرك إبهامك بشكل دائري حتى تشعر أن المنطقة باتت صلبة أو مشدودة واضغط بعض الشيء.

العناية الذاتية

يهدف العمل على منعكسات جهاز الغدد الصم إلى توازن الغدد والهرمونات وإلى تشجيع الشعور بالهدوء والاسترخاء. تخفف إثارة الهرمونات الأنثوية من احتقان الصدر كما تخلص الجسم من السوائل المحتبسة وهذه مشكلة تظهر خلال دورة الطمث وفي سن الإياس (اليأس).

النوام (النعاس)

حين تشعر أنك تجبر نفسك على القيام بأي شيء، وأنّ كل شيء يرهقك، فعندها تكون أنابيب الطاقة في جسمك بحاجة إلى فتح. والنقاط المنعكسة التي يتوجب العمل عليها هي الغدة النخامية والغدة الدرقية.

الأعراض

- شعور بالإرهاق طيلة الوقت حتى عندما تستيقظ في الصباح.
- قلة الاهتمام بالناس أو بالأماكن.
- نقص عام في الطاقة.
- تلكؤ في وظائف الجسم (كالإمساك).



1 تتمركز النقطة المنعكسة في الغدة النخامية على كرة الإبهام. حرك إصبعك دائريًا على هذه المنطقة واضغط بلطف ومن ثم بدل اليد بالأخرى.

2 يمكنك إيجاد النقطة المنعكسة في الغدة الدرقية على الجانب الوسطي لقاعدة الإبهام. اضغط بشكل خفيف لتدليك المنطقة ومن ثم بدل بين اليد والأخرى.

إرشادات مفيدة

- إذا كان وزنك يزيد وإذا كانت طاقتك خفيفة فقد يكون الاستقلاب لديك بطيئاً.
- مارس بعض التمارين السهلة، لا يهم نوع الرياضة طالما تقوم بها بانتظام.
- غير نظامك الغذائي بحيث تخسر وزنك تدريجياً، وليس فجأةً.

مشاكل جلدية

قد يتنفط جلدك في أوقات مختلفة في حياتك وقد يكون ذلك مؤشراً لخلل هرموني. وبما أن الجلد هو عضو مهم للإطراح elimination فقد يتأثر بتلكؤ الجهاز الهضمي. كما أن الضغط من شأنه أن يؤدي إلى تنفط الجلد وكذلك الحساسية ضد بعض الأطعمة والمواد.
والنقاط المنعكسة التي يتوجب العمل عليها هي الكليتان والكظريتان.

الأعراض

- احمرار وهيجان.
- جفاف.
- حساسية.
- بقع.



1 اعمل على منعكسات الكلية في اليدين لتخليص الجسم من الشوائب. اضغط بواسطة إبهامك بشدة على منعكس الكلية متحركاً من المنطقة 2 إلى المنطقة 3.



2 اضغط بعض الشيء على الكظريتين تماماً فوق الكليتين مع تحريك المنعكس بشكل دائري لإثارة إنتاج الكورتيكوستيرويد (الستيرويد القشري) الذي يفرزه الجسم والذي يخفف الالتهاب.

إرشادات مفيدة

- غير مستحضرات تنظيف البشرة التي تستعملها إذا لم يتجاوب جلدك مع أحد المكونات.
- حافظ على حماية جسمك فالأشعة فوق البنفسجية وأشعة بتا والتلوث تضر بطبقات الجلد.
- لدى اختيارك مستحضر لوقاية الجلد من أشعة الشمس، تجنب تلك المستحضرات التي تسد المسام.
- اشرب مياه عادية على مدار النهار لكي يتخلص جسمك من الشوائب كافة.
- لا تستعمل أي موسف (مُقشِّر) على جلد محمر ومُثار.
- استشر الطبيب إذا لاحظت تغيراً في لون شامة أو إذا كبر حجم هذا الأخيرة أو إذا نزفت.

المتلازمة السابقة للحيض

إنها حالة تصيب الجهاز الهرموني وتسبّب تغيّراً في نسب الهرمونات خلال فترة الطمث. والنقاط المنعكسة التي يتوجب العمل عليها هي الضفيرة الشمسية والغدة النخامية. كذلك عالج احتباس السوائل.



1 تظهر مشكلة الضغط خلال فترة الطمث. حركي إصبعك بشكل دائري خفيف على نقطة منعكس الضفيرة الشمسية وسيغمركِ شعور بالاسترخاء والهدوء. اعملي على نقاط اليدين في الأيام التي تسبق الطمث.



الأعراض:

- تقلبات في المزاج.
- اكتئاب.
- قابلية الإثارة.
- تورم في الصدر.
- احتباس السوائل.
- آلام في الرأس.

2 ستؤثر استثارة منعكس الغدة النخامية على الهرمونات الأنثوية وهي الإستروجين والبروجسترون المسؤولة عن أعراض المتلازمة السابقة للحيض. حركي بشكل دائري لطيف على المنعكس في كل يد.

إرشادات مفيدة

- تناولي عدة وجبات صغيرة تحتوي على القليل من الكربوهيدرات والدهون وذلك لتعديل نسبة السكر في الدم وتجنُّب أي رغبة قوية تجاه تناول الحلوى.
- تناولي السبانخ واللحوم الحمراء والخبز الأسمر وذلك لكسب الفيتامين ب 6.
- تناولي الليمون والفواكه الأخرى كالكيوي التي تحتوي على نسبة عالية من الفيتامين C والتي تساعد على امتصاص الحديد من كافة الأطعمة في نظامك الغذائي.
- امتنعي عن تناول الأطعمة المالحة ولا تستعملي الملح في الطهو.
- ابدئي باتباع برنامج تمارين رياضية بانتظام.

إرشادات مفيدة

- أضيفي بعض نقاط الغرنوقي والخزامى وهي زيوت ضرورية لمياه الاستحمام الدافئة.
- تناولي الكثير من الأطعمة الغنية بالفيتامين B6 كالخضار الورقية الخضراء واللحوم.
- تناولي وجبة خفيفة من الأطعمة الغنية بالماغنزيوم كالبندق والفواكه المجففة.

الفترات المؤلمة

تعاني العديد من النساء في مقتبل العمر فترات مؤلمة أو عسر طمث. والنقاط المنعكسة التي يتوجب العمل عليها هي نفسها منعكسات المتلازمة السابقة للحيض (الصورة المقابلة) فضلاً عن منعكسات الكلى تحت اليسار والصدر تحت اليمين.





سن الإياس (اليأس)

يبدأ سن اليأس عندما تكون الامرأة في الخمسين من عمرها كمعدل عام، حين يتوقف إفراز البويضات والهرمونين الأنثويين: الإستروجين والبروجسترون. والنقاط المنعكسة التي يتوجب العمل عليها هي المبيضان والغدة الدرقية.



حركي النقاط المنعكسة على المبيض بشكل دائري وذلك لإثارة الغدد التي توقفت عن إفراز الهرمونات.

الأعراض

- تقلبات في المزاج.
- قلة ثقة.
- إحمرار عابر في الوجه وعرق أثناء الليل.
- مشاكل جلدية.
- احتباس السوائل.
- نُوام وإرهاق.

إرشادات مفيدة

- تجنبي زيادة الوزن وحاولي الحفاظ على وزنك المثالي.
- خفّضي تناول الدهون المشبعة.
- أكثري من تناول السمك الزيتي والأطعمة الغنية بالكالسيوم.
- تجنبي الإكثار من الكافيين والملح.
- تسجلي في دورة للتمارين الخفيفة/يوغا.



يساعد تدليك منعكس الغدة الدرقية على تنشيط استقلاب الجسم، هذا الاستقلاب الذي يكون بطيئاً خلال سن اليأس.

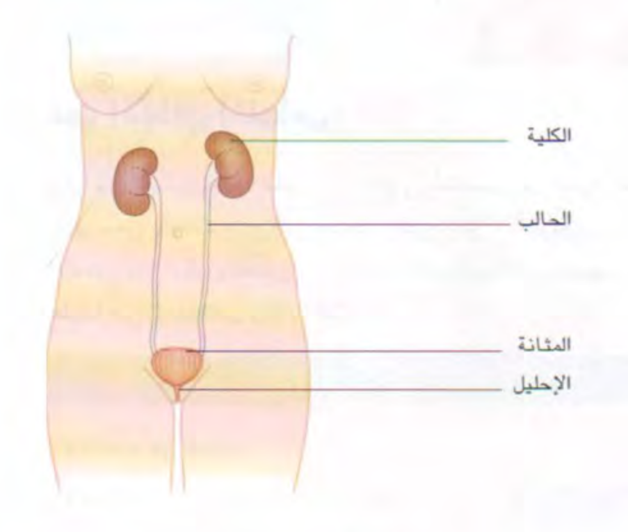
الجهاز البولي

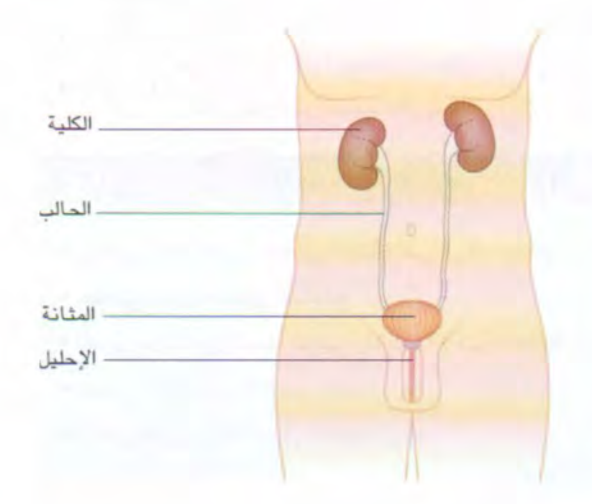
إن زيادة شرب المياه العادية من شأنها مساعدة كل من يعاني مشاكل في الجهاز البولي. وللبول خصائص طبيعية مضادة للبكتيريا تكافح الالتهابات الجرثومية. وشرب كمية كبيرة من المياه يزيد من كمية البول الذي يلعب حينئذ دوراً مهماً في القضاء على الالتهاب في الجسم. وقد تشعر بعض النساء بانتفاخ في البطن أسبوعاً قبل الحيض أو بعده وقد يخفف العمل على النقاط المنعكسة في الجهاز البولي هذه الأعراض.

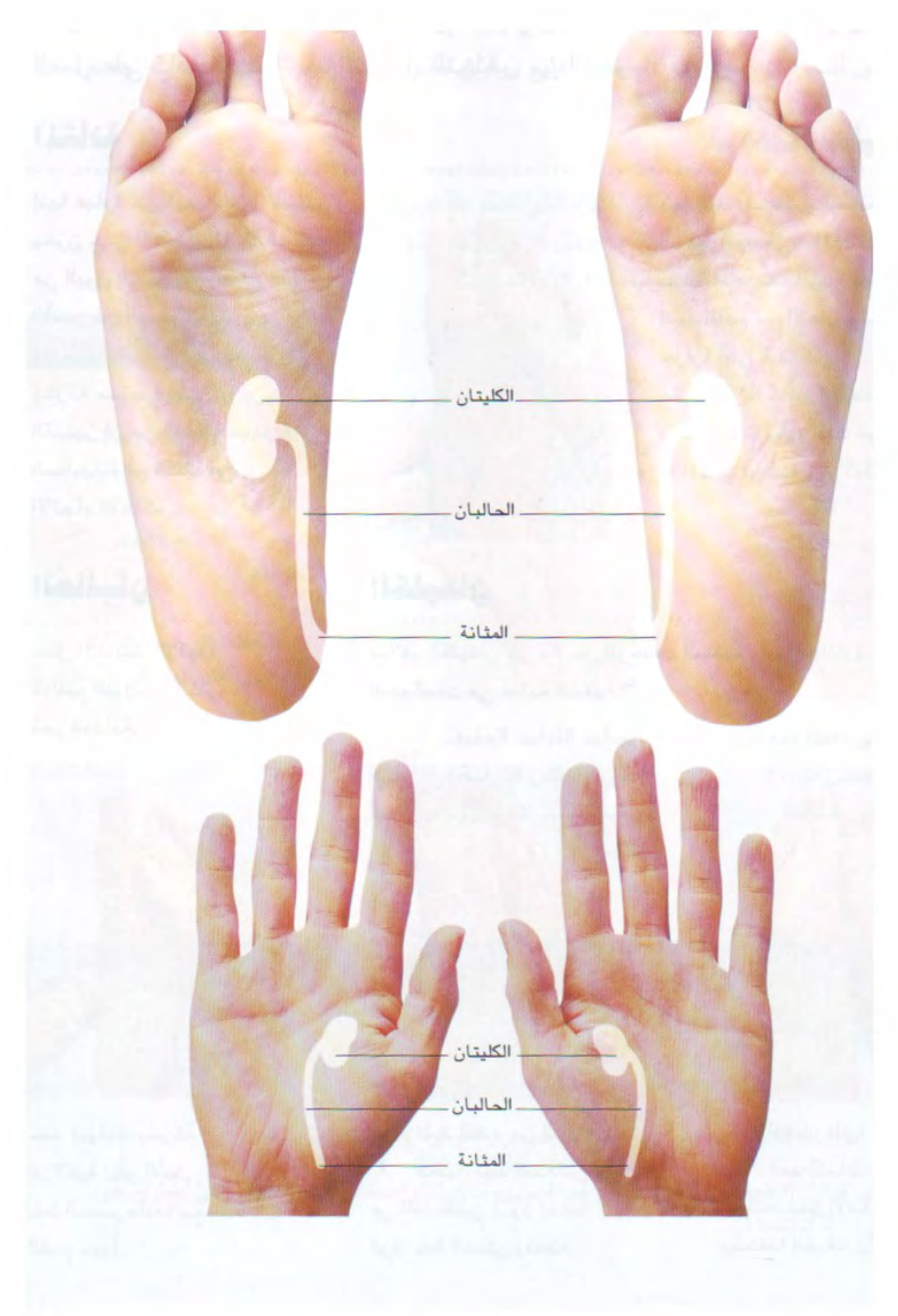
المرشحات الدقيقة

يتألف هذا الجهاز من كليتين وحالبين ومن المثانة والإحليل. وكل هذه الأعضاء مسؤولة عن تنقية الدم وطرح الفضلات السائلة من الجسم. ويشتمل البول على 96٪ من المياه و4٪ من الحمض البولي والبولة والأملاح.

وتعدل الكليتان نسبتي الملح والماء في مجرى الدم. وهما تتألفان من ملايين الكليونات التي تنقي الدم من الشوائب وتبقي ما يحتاج الجسم إليه وتخرج البقايا عبر الحالبين. ويتم نقل الدم إلى الكليتين عبر الشريان الكلوي. وقد تتأثر الكليتان باضطرابات غير الاضطرابات البولية، والتي قد تجعلها متوترة. ومن بين هذه الاضطرابات هناك فرط ضغط الدم أو الضغط المرتفع باستمرار.







الكليتان
الحالبان
المثانة
الكليتان
الحالبان
المثانة

العمل على الجهاز

يحافظ الجهاز البولي على توازن الجسم وإبقاء نسب المياه والأملاح والفضلات دائماً تحت نطاق السيطرة كما يعمل على تنقية الدم وتثبيت حرارة دائمة في الجسم. ومن المهم العمل على كافة أجزاء الجسم لتسهيل التخلص من السموم.

المثانة

إنها عبارة عن كيس دائري الشكل يخزن حتى 500 ملل (1 باينت) من البول إلى أن يتم إخراج هذا الأخير من الجسم.
يتوجب العمل على الجهاز البولي بحركة مستمرة على كل من القدمين إن من المثانة صعوداً إلى الحالبين وإلى الكلية أو في الاتجاه المعاكس.



نجد نقطة منعكس المثانة على المظهر الوسطي لكلتا القدمين بمحاذاة منطقة الرسغ الداخلية. اسند القدم من الأعلى وقم بحركة جرارة على المنعكس.
ملاحظة: إذا كانت المنطقة منتفخة فقد يكون ذلك مؤشراً للالتهاب أو لبدء دور الطمث.

الحالبان

تنقل الأنابيب الرفيعة كالقلم البول من الكلى نحو المثانة.



مسد إبهامك بحركة انزلاقية نحو الأعلى من خط الخصر دائماً مع سند القدم جيداً.

الكليتان

تتألف الكليتان من ملايين الوحدات المنقية وتساعد إثارة المنعكسات في عملية التنقية.



1 اسند القدم من الجهة العليا، تجد المنعكس في المنطقتين 2 و3 تماماً فوق خط الخصر وتحته.



2 للعمل على المنعكسات، ادفع إبهامك نحو الأمام زائداً ومخففاً الضغط بالتناوب.

العناية الذاتية

قد تساعد زيادة شرب السوائل (سيما المياه العادية) كل من يعاني اضطرابات في الجهاز البولي، فشرب السوائل من شأنه أن يريح الجسم من الالتهابات وعادة 1,5 ل (3 باينت) يومياً من السوائل ضرورية للحفاظ على توازن نسبة السوائل والفضلات في الجسم.

الحَصَيات الكلوية

تتكون عادة الحصَيات من رواسب الكالسيوم التي تتحد مع نوعين آخرين من الأملاح المعدنية كالأوكسالات والفوسفات وهي تشيع عادة بين الرجال أكثر منها بين النساء. والنقاط المنعكسة التي يتوجب العمل عليها هي الكليتان والغدة الدرقية/الدريقية.



اضغط على نقطة منعكس الكلية لتحسين الدورة الدموية إلى المنطقة.




يساعد التدليك الخفيف على منعكس الدرقية في تعديل نسب الكالسيوم في الدم.

الأعراض

- ألم حاد في الظهر بين الأضلاع والحوض ويمتد هذه الألم تدريجياً نحو منطقة الأربية.
- يمكن أن تسبّب الحمى والتعرق.

ملاحظة: تتوجب استشارة الطبيب عند ظهور أي من هذه الحالات.

إرشادات مفيدة

- أكثر من شرب المياه خلال النهار.
- خفِّض تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم كالحليب والجبنة.
- تجنب تناول الأطعمة الغنية بالأوكسالات: كالشمندر والشوكولا والراوند والفراولة.
- أكثر من تناول الاطعمة التي تحتوي على الماغنيزيوم كالدراق والمشمش والخوخ وتلك التي تحتوي على الفيتامين B6 كالنخالة.

احتباس السوائل

قد تصادف المرأة هذه المشكلة لعدة أيام من كل شهر، عادة قبل الطمث وقد يعتبر هذا الاحتباس أحد الأعراض التي تهيج دورة الطمث حين تتغير وظائف الغدة. وأكثر حركة مستعملة هي التصريف اللمفاوي الذي يسهل حركة اللنف قدماً خارج الأنسجة التي يتراكم فيها.

الأعراض

- زيادة مفاجئة في الوزن.
- شعور بانتفاخ لا سيما حول الوسط.
- تورم حول رسغ القدم (الكاحل).



1 تحتاج حركة التصريف اللمفاوي إلى الضغط الخفيف. وفي الحركة الأولى يتم استعمال الأصابع كافة لدفع السائل بلطف تحت الجلد من مفاصل أصابع اليد وحتى الرسغ. أعد الكرة مرات ومرات.



2 اسند اليد واستعمل إبهامك للضغط والتمسيد بحركة انزلاقية بلطف بين العظام السنعية من مفاصل أصابع اليد وحتى الرسغ. ملاحظة: إذا كان هناك مشاكل من احتباس السوائل، عندها ينبغي القيام بالحركتين معاً يومياً.

إرشادات مفيدة

- تأكدي من أنك تكثرين من ممارسة التمارين الرياضية قبل دور الطمث فهذا قد يحسّن من أعراض المتلازمة السابقة للطمث.
- إذا شعرت بتورم ما في صدرك، ارتدي صديرية متينة جداً.
- خفِّضي تناول الملح فهذا قد يساعد على احتباس السوائل.
- في هذه الفترة من دور الطمث، أكثري من تناول الفاكهة والخضار الطازجة.

التهاب المثانة

إنه التهاب يحدث في بطانة المثانة وهو يشيع بين النساء أكثر منه بين الرجال ذلك لأن الالتهابات قد تغزو الجسم عبر الإحليل الذي يكمن بالقرب من المهبل والشرج. بعد سن اليأس، تصاب المرأة بالتهاب المثانة وبالتهابات أخرى إذ يتراجع إفراز الإستروجين مما يسبب ترققاً في الجلد في هذه المنطقة.

الأعراض

- الحاجة بإلحاح إلى التبول ولكنه يتم بكمية قليلة.
- ستشعرين بأن البول يحرق جلدك ويسبب لك ألماً.

إرشادات مفيدة

- إن تناول القهوة والحامض قد يزيد الوضع سوءاً.
- إن شراب التوت البري يومياً يحول دون نمو البكتيريا التي تسبب الالتهاب.
- ضرورة الاهتمام بالنظافة الصحية الشخصية لا سيما بعد حركة المعى.
- ارتداء الملابس الداخلية القطنية.
- عدم الاستحمام بزيوت معطرة ومركزة.



1 القيام بحركة جرارة على النقاط المنعكسة للجهاز البولي بأكمله لإثارة تدفق البول ولإخراج الشوائب بدءاً من المثانة.



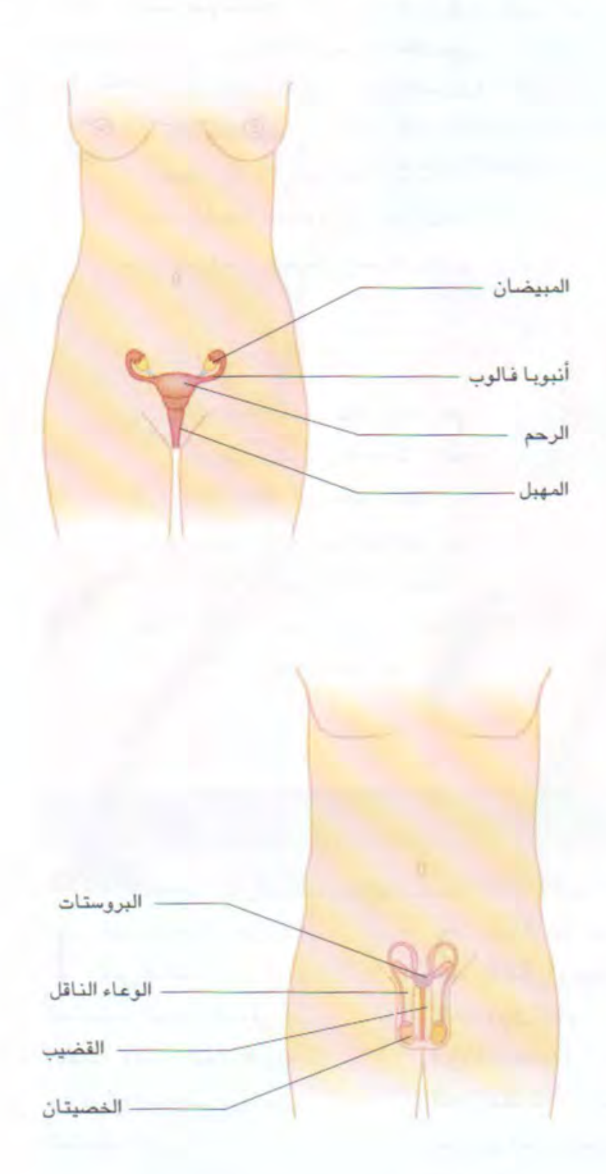
2 يتم العمل من الحالب وحتى الكلية كذلك فوق الكلية بحركة انزلاقية عميقة. اتبع العمل بحركات تصريف لمفاوي (انظر الصورة المقابلة).



3 غير الاتجاه وحرّك بشكل دائري بواسطة الإبهام الجزء الأعلى من الكلية ومسد بحركة انزلاقية نحو أسفل الحالب حتى منعكس المثانة. أعد الكرة بالعمل على اليد الأخرى.

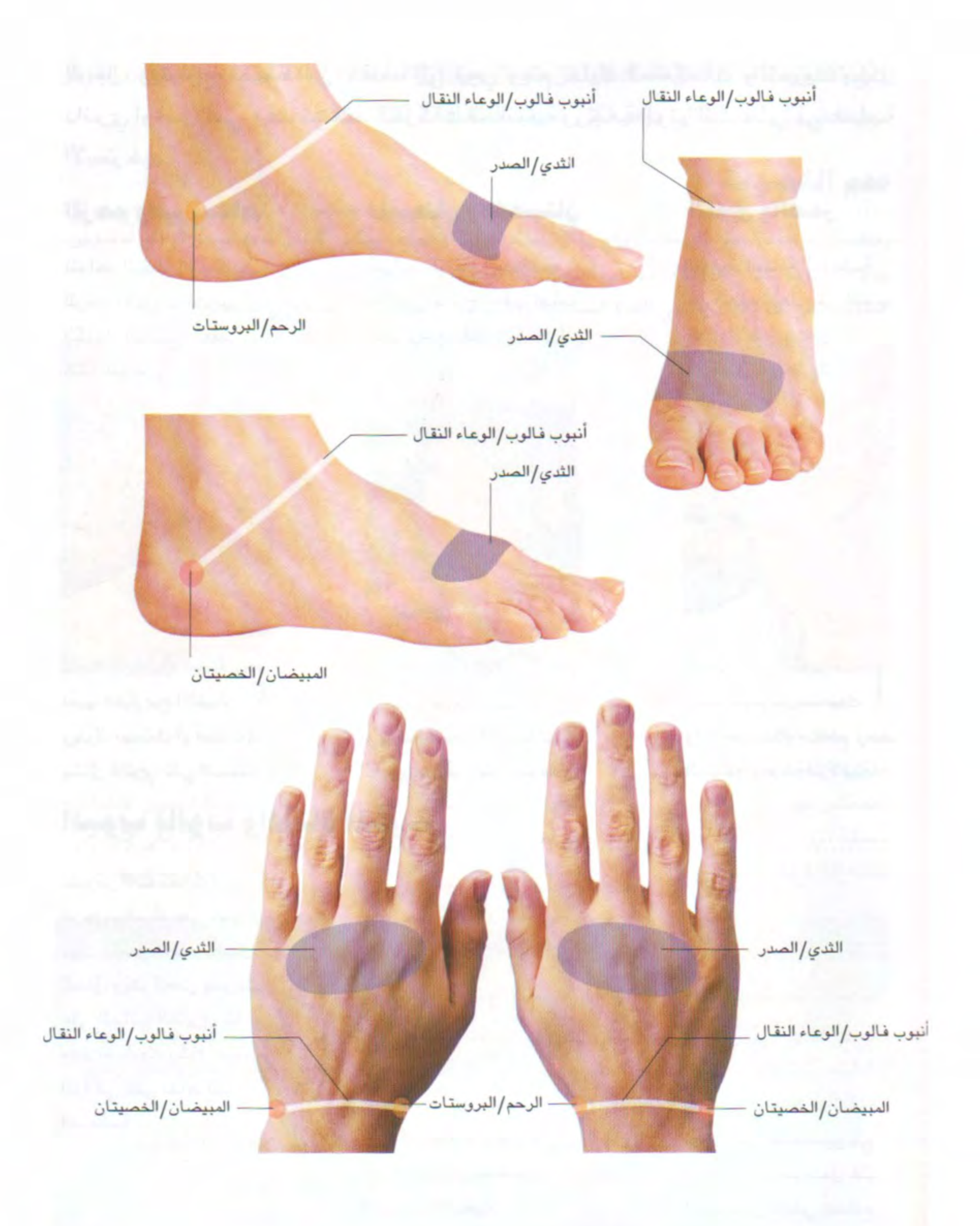
الجهاز التناسلي

تتصل هرمونات جهاز الغدد الصم بالجهاز التناسلي بشكل معقد لا سيما لدى المرأة، إذ يتألف هذا الأخير لديها من الرحم والمبيضين وقنوات فالوب والمهبل. أما الصدر فهو عبارة عن غدة إضافية. وتتأثر كل هذه الأعضاء بالهرمونات الأنثوية: الإستروجين والبروجسترون. ويتألف الجهاز التناسلي لدى الرجل من القضيب وغدة البروستات والخصيتين وهي كلها تلعب دوراً في إنتاج السائل المنوي (المني) وإخراجه. أما الهرمون الجنسي الذكري فهو التستوستيرون.



فترات الخصوبة

بالرغم من تطور المفاهيم وتقدم الأساليب المعتمدة لمساعدة الحمل، فلا يزال الطفل يولد بفعل التقاء البويضة والمني. يفرز المبيضان لدى المرأة الإستروجين والبيوض غير الناضجة المعروفة بالخلايا البيضية الموجودة لدى الفتاة منذ الولادة. وخلال سنوات الخصوبة تخرج إحدى هذه البيوض على الأقل مرة واحدة في الشهر وذلك في فترة تدعى الإباضة وهي تمتد من سن البلوغ وحتى سن اليأس. وقد تخرج حوالى 600 ألف بيضة منها حوالى 400 ناضجة فقط. أما لدى الرجل، فيتكون المني في الخصيتين الموجودتين خارج الجسم مما يجعل حرارتهما أقل من حرارة الجسم. ويخرج الرجل المني من سن البلوغ إلى حين مماته، وقد يستغرق نضوج المني حوالى سبعين يوماً وبعدها يخزن في قناة تسمى البربخ Epididymis التي تتصل بالوعاء الناقل أو القناة المنوية. ويمتزج المني بالسائل المنوي من البروستات.



أنبوب فالوب/الوعاء النقال
أنبوب فالوب/الوعاء النقال
الثدي/الصدر
الرحم/البروستات
الثدي/الصدر
أنبوب فالوب/الوعاء النقال
الثدي/الصدر
المبيضان/الخصيتان
الثدي/الصدر
الثدي/الصدر
أنبوب فالوب/الوعاء النقال
أنبوب فالوب/الوعاء النقال
المبيضان/الخصيتان
الرحم/البروستات
المبيضان/الخصيتان

العمل على الجهاز

يعمل الجهاز التناسلي لدى المرأة بالطريقة نفسها التي يعمل بها الجهاز التناسلي لدى الرجل. ويتراوح الضغط من خفيف إلى قوي ويتم تدليك المنعكسات والتحريك بشكل دائري أو انزلاقي. وقد تساعد الحركات الجانبية ورجعة الوتر الكاحلي في عملية الاسترخاء.

الرحم والبروستات

تتواجد النقطة المنعكسة للرحم والبروستات بين الكاحل الداخلي وعقب كلتا القدمين.



اسند القدم من الأصابع وحرك إصبعك أو أصابعك بشكل دائري على المنطقة.

المبيضان والخصيتان

تتواجد النقطة المنعكسة للاثنين خارج العقب تماماً تحت رسغ القدم (الكاحل).



أمسك بالقدم المسنودة وحرك إصبعك الأوسط بشكل دائري خفيف على المنعكس.

الثدي والصدر

تتواجد النقطة المنعكسة في الجزء الأعلى من القدم تحت الأصابع عبر المناطق 1 وحتى5.



اسند القدم بقبضة يدك واضغط بشكل متقطع ومسد المنطقة بحركة انزلاقية.

أنبوب فالوب والقناة المنوية

تتمركز المنعكسات لدى الرجل والمرأة على السواء حيث تتصل القدم بأسفل الساق ويتم العمل بحركتين على الجانب الظهري للقدم. مسد أصابعك بشكل متقطع انزلاقي على نقاط القدم المنعكسة.



1 حرك من منعكس الرحم/البروستات عبر القدم حتى منعكس المبيض/الخصية.



2 حرك بشكل دائري على المنعكسين في آن معاً ومن ثم اعمل على القدم حتى تلتقي أصابع يديك ببعضها البعض.

العناية الذاتية

بما أنه علاج راقٍ لطيف غير توسعي فإن الارتكاس من شأنه مساعدة الرجال والنساء على الاسترخاء. كما أن مسك اليدين يسهل جريان الطاقة في الأنابيب مما يخفف التوتر لدى الشريكين وبالتالي يوفر لكل منهما السعادة والاستمتاع.

عدم الخصوبة

يعتقد أن زوجاً من بين كل ستة أزواج يعاني مشكلة عدم الإنجاب. ويكمن السبب لدى الرجل أو المرأة مع أنّ عدم الخصوبة تندرج في فئة الأسباب التي لا تجد تفسيراً. ولتخفيف الضغط، يتم العمل على النقاط المنعكسة في كلتا اليدين وهي الغدة النخامية والمبيضان والخصيتان إضافة إلى الضفيرة الشمسية.



1 حرك بشكل دائري على منعكس الغدة النخامية فهذا يجعل الغدد كلها متوازنة. سيصعب إيجاد المنعكس غير أن تدليك منطقة الإبهام بأكملها من شأنه إثارة هذا المنعكس.



2 تساعد إثارة منعكس المبيضين والخصيتين على الإباضة وإفراز المني. حرك إصبعك بشكل دائري خفيف على المنعكس ومن ثم اضغط بشدة.



3 قد يكون التوتر عاملاً مهماً لعدم الخصوبة. حرك إصبعك بشكل دائري خفيف على الضفيرة الشمسية لتسهيل عملية الاسترخاء ولكي يتولد لديك شعور بالهدوء.

إرشادات مفيدة

- عند التفكير في إنجاب طفل، يتعين على الشريكين اتباع نظام غذائي خاص.
- على المرأة أن تتأكد من توازن غذائها بشكل جيد كما عليها تناول جرعات من حمض الفوليك وفقاً لإرشادات الطبيب. وعلى الرجل زيادة جرعة الزنك التي يتناولها وهذه قد يجدها في المَحار واللحم الأحمر والبندق وبذور دوار الشمس وذلك لدفع المني الصحي.
- حاولي التخلص من التوتر في حياتك. فشهور محاولات الحمل من شأنها أن تولد أزمة في العلاقة بين الشريكين. وقد يخف هذا التوتر بواسطة العمل على المنعكسات.

مشاكل البروستات

تلعب غدة البروستات دوراً في إفراز المني وهي تتمركز تحت المثانة وتحيط بالإحليل. ومع تقدم العمر، قد تتورم هذه الغدة، فتضغط على المثانة وبالتالي تَحدّ من تدفق البول.



ضع إصبعك على منعكس البروستات على الجانب الوسطي حيث يلتقي المعصم باليد. حرك إصبعك بشكل دائري على هذه المنطقة في كلتا اليدين.

إرشادات مفيدة

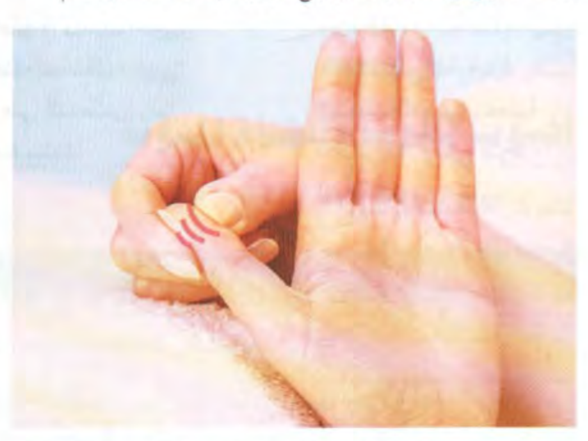
- أكثر من شرب المياه العادية ولكن خفف من تناول الشاي والقهوة.
- أكثر من تناول الأطعمة الغنية بالزنك (راجع الإرشادات ص 61).
- باعد الوقت بين عمليات التبول لتجنب فقدان صحة العضل.

الأعراض

- الشعور بالحاجة إلى التبول ولكن لا تخرج إلا كمية قليلة من البول.
- تكرار في عملية إفراغ المثانة بما فيها أثناء الليل.

ألم في الرأس

هذا الألم هو المؤشر الكلاسيكي للضغط والتوتر. اعمل على منعكساتك الخاصة لتجنب آلام الرأس وتخفيفها. كما قد يكون هذا الألم مؤشراً للزكام أو لحاجة إلى راحة العين واختبارها. راجع طبيبك إذا ما استمر الألم.



للعمل على مناطق الرأس، اضغط بشكل خفيف وحرك إبهامك بشكل دائري من الأسفل نحو الأعلى ومن ثم قم بحركة جرارة عبر رأس الإبهام. ويساعد العمل بهذه الطريقة على الأصابع كافة على الاسترخاء.

إرشادات مفيدة

- استرح مرات عديدة أثناء العمل.
- أبعد عينيك عن الكتاب أو الشاشة أو أي شيء آخر قريب وركز على شيء بعيد لتمرن نظرك.
- خفف من تناول القهوة والشاي.
- اشرب على الأقل 8 أكواب ماء يومياً.

الضغط

قد يكون الضغط مفيداً أو بالعكس. إذا كان إيجابياً، تكون ردات الفعل مرضية غير أن الضغط السلبي يصرف ولا يولد شيئاً. والنقاط المنعكسة التي يتعين العمل عليها هي الضفيرة الشمسية للاسترخاء بالاشتراك مع غدتيْ الضغط، الكظريتين (راجع الخطوة 2 ص 49).



وللعمل على منعكس الضفيرة الشمسية، اسند اليد واضغط بشدة بواسطة الإبهام لدقائق عدة. حرك إصبعك بشكل دائري خفيف على المنطقة.

الأعراض

- الاستثارية (قابلية الإثارة).
- قلة تركيز.
- فقدان ذاكرة مؤقت.
- عدم القدرة على الضحك بسهولة.
- اضطرابات في البطن.
- آلام في الرأس.
- الإفراط في التدخين أو الشرب.
- صرير الأسنان.
- نوم متقطع.

حين يصبح الضغط خطراً

كل منا يعاني مقداراً من الضغط في حياته إلا أن نسب الضغط تختلف. فقد يشعر أحدنا بالتحسن من جراء الضغط فيما يشعر الآخر بالوهن. والعامل المهم هو معرفة متى يصبح الضغط غير محتمل ومتى يشكل خطراً على الإنسان.

قد يكون الضغط مفيداً حين يكون له أهداف، إذ يتدفق الأدرينالين ونأخذ الحيطة والحذر. وتظهر المشكلة حين نتعرض لضغط لفترات متواصلة وحين لا يكون هناك مفر منه. وقد يكون للضغط آثار مضادة على الجسم فربما يثور جهاز المناعة أخيراً ويتولد شعوراً باعتلال الصحة والنّوام والتعب والإرهاق مما يجعل الجسم عرضة للزكام والأمراض غير الخطيرة. ويستنفد الجسم الأملاح المعدنية والفيتامينات الحيوية الضرورية لسلامة جهاز المناعة.

وقد برهنت الأبحاث أن الضغط عامل إيجابي مسبب في حالات متعددة بما فيها مرض شريان القلب التاجي لأن إثارة الغدة الكظرية مع عدم إطلاق الطاقة ترفع ضغط الدم إذ تسبب نمواً خفيفاً للمواد الدهنية على جوانب الأوعية الدموية.

أنت بحاجة إلى معرفة متى يتعرض الجسم لضغط سلبي وإلى معرفة الطرق التي يجدر اتباعها في تلك الحالة. ومعرفة الضغط هي إحدى الخطوات الأولى للقيام بشيء ما. ويميل الناس إلى التدخين والشرب أكثر في حالات التوتر إلا أن الشعور بالانحلال/الاسترخاء هو مؤقت وحسب وقد يكون خطيراً على المدى الطويل.

برنامج للخصوبة

إن أجهزة الجسم الثلاثة التي يجري الحديث عنها في هذا الفصل مرتبطة كلها ببعضها البعض، وما يصيب أحدها يصيب الآخر. إذا كان الشريكان يخططان للإنجاب فمن المهم العمل على جهاز الغدد الصم والجهاز البولي والجهاز التناسلي.

ضم الهرمونات

إن تعريف عدم الخصوبة هو عدم القدرة على الإنجاب أو على حمل الطفل إلى أن يولد حياً. ويعود ذلك إلى أسباب عديدة (وللأسف معظمها بقي بلا تفسير). قد تعاني المرأة خللاً هرمونياً مما لا يؤدي إلى إفراز بيوض (إباضة)، أو انسداد أنبوب فالوب أو مشاكل في الرحم. أما الرجل فقد يعاني بدوره قلة كمية المني أو قد يفرز المني غير الصالح أو قد يكون هذا الأخير عاجزاً عن الالتقاء بالبويضة لتخصيبها.
وستُجرى الدراسات والاختبارات لمعرفة سبب عدم الخصوبة. فيما هي تُجرى، يمكن للمعالجة بالإرتكاس أن تعمل على إعادة التوازن إلى الغدد المسؤولة عن إفراز الهرمونات. وفي هذا الصدد فإن الغدة النخامية هي إلى المقدَّمة لدى الرجل والمرأة. أما العمل على النقاط المنعكسة الخاصة للجهاز التناسلي فمن شأنه إثارة الدورة الدموية إلى منطقة ما. وبخصوص الرجال فإن العمل على منعكسات الخصيتين والبروستات قد يساعد على زيادة إفراز المني وقد يؤثر في نسبة التستوستيرون.
وقد تكون الالتهابات سبباً لعدم الخصوبة. وسيسهل العمل على أجزاء الجهاز البولي عملية التخلص من الفضلات وسيعدل نسب السوائل في الجسم. أما العمل على جهاز الغدد الصم فسيحسن إفراز الإستروجين الضروري للتوالد خلال سنوات عمر المرأة الخصيب، كذلك البروجسترون. من دون الكميات الدقيقة لهذين الهرمونين في الوقت المناسب لن تتم الإباضة لدى المرأة ولن يكون هناك بيضة و/أو أن البيضة المخصبة لن تغرز كما يجب في بطانة الرحم.
وليست أجسامنا سوى آلات دقيقة تعمل جيداً حين تتناغم كل أجزائها مع بعضها البعض وحين تتوازن. وإبقاء طرق الطاقة مفتوحة يساعد على الحصول على الصحة الجيدة.

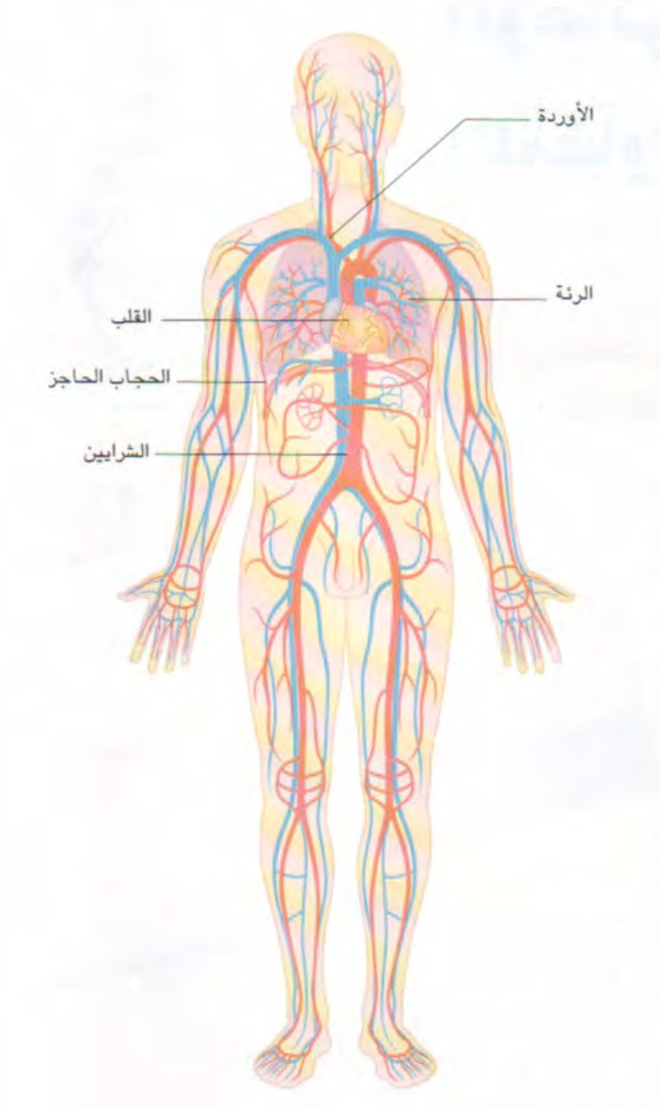
لمكافحة الضغط

قد يؤثر التوتر الناجم عن عدم الإنجاب في العلاقة بين الشريكين. وستقسم تقنيات الاسترخاء عبر الارتكاس الناس حسب ردات فعلهم وسيود المعالج القيام بعلاج الشريكين اللذين يحاولان تنشيط عمل جهازيهما التناسليين على حد سواء. وقد تكون استشارة الطبيب مفيدة لذا يتعين على الزوجين اتباع المعلومات الواردة في هذا الكتاب والعمل على منعكساتها لإحداث شعور من الهدوء والاستقرار.


الجهاز القلبي
الوعائي والجهاز
اللمفاوي

الجهاز القلبي الوعائي

يتألف هذا الجهاز من القلب والرئتين، والتي تتصل بشبكة من الأوعية الدموية، الشرايين والأوردة والشعيرات. ينتقل الدم من القلب إلى الرئتين حيث يمتزج بالأكسجين ومن ثم يعود إلى القلب لكي يتوزع في كافة أجزاء الجسم. تحمل الشرايين الدم الغني بالأكسجين إلى الأعضاء ومن ثم يعود الدم المنزوع منه الأكسجين إلى القلب عبر الأوردة. وتتم عملية تبادل الأكسجين وثاني أكسيد الكربون بين الدم وخلايا أنسجة الجسم في الشعيرات الدقيقة.



الدم

يتواصل ضخ الدم في الجسم بواسطة القلب الذي يؤدي دوراً فاعلاً. أما الرئتان الإسفنجيتان فتلعبان دوراً في تأمين الدم الغني بالأكسجين الذي ينقل إلى كافة الخلايا وتأمين خروج فضلات ثاني أكسيد الكربون. يتكون الدم من 50٪ من الماء و4٪ من البلازما (مصل الدم) و1٪ من خلايا الدم البيضاء والصفائح و45٪ من خلايا الدم الحمراء. والبلازما لونه أصفر بلون القش يحتوي على الدهون والأملاح والبروتينات والهرمونات. أما خلايا الدم الحمراء أو الكريات الحمراء فتتكون في نقي/مخ العظم وتحتوي على الهيموغلوبين (اليحمور/خضاب الدم) الذي يمنح الدم لونه الأحمر ويحمل الأكسجين. أما لويحات الدم فهي كذلك تتكون في نقي العظام وتساعد على تجلُّط الدم لتجنّب الخسارة غير الضرورية التي تنجم عن تلف، مثل كدمة أو جرح، لأنسجة الجسم. أما خلايا الدم البيضاء أو الكريات البيضاء فهي تكافح الالتهاب.


القلب
الرئتان
القلب
الرئة
الرئة

العمل على الجهاز

حين يتم العمل على القدم بأكملها، تتم إثارة الجهاز القلبي الوعائي فيتأثر تدفق الدم والتنفس ومناعة الجسم. ويربط جهاز الدورة الدموية مع القلب في وسطه بين هذه الحالات الثلاث حاملاً الغذاء والأكسجين إلى كافة أجزاء الجسم. ويولد تدليك كلتا القدمين للاسترخاء كما يبدو هنا شعوراً بالراحة وحسن الحال.

القلب

إن القلب مضخة عضلية مؤلفة من أربعة أجزاء. وبالرغم من أن حجم قلب الإنسان لا يتعدى حجم قبضة يده، فإن هذا القلب هو العضلة الأقوى في الجسم. وتتمركز غالبيته في الجهة اليسرى من التجويف الصدري. أما الباقي فيتمركز في الجهة اليمنى -



لذا فإن النقاط المنعكسة تتواجد في كلتا القدمين.
ابدأ بالقدم اليسرى مع سندها باليد اليمنى. استعمل إبهام اليد اليسرى للعمل على المنطقة ما فوق خط الحجاب الحاجز والمنطقتين 1 و2. اضغط بشكل خفيف ومن ثم مسد بحركة انزلاقية . كرِّر مرات عديدة.

الحجاب الحاجز

إنه عبارة عن عضلة متينة تفصل الصدر عن التجويف البطني وهو العضلة الرئيسية للتنفس. عندما يرتخي يفسح مجالاً للرئتين كي تتمددا عند الشهيق ومن ثم يضيق عند الزفير.



واسترخاء الحاجز من شأنه تسهيل عملية التنفس وجعلها أفضل. اسند القدم من الأعلى وضع إبهام اليد الأخرى على خط الحجاب الحاجز. اضغط بشكل خفيف على النقطة المنعكسة أثناء رفع أصابع القدم لجلب الكرة اللحيمة من القدم إلى إبهامك. حرك إبهامك دائرياً على طول الخط، مكرراً هذه العملية.

الرئتان

تتمركز الرئتان في التجويف الصدري، يحميها القفص الصدري وتستند على الحجاب الحاجز. ودورهما الأساسي هو تبادل الأكسجين مع ثاني أكسيد الكربون بحيث يدخل الأكسجين مجرى الدم ويخرج ثاني أكسيد الكربون بالزفير. يتم هذا التبادل في حجيرات الهواء البالغة الصغر التي تسمى الأسناخ.



ارفع القدم كما لو كنت تعمل على الحجاب الحاجز. استعمل إبهامك للضغط بشكل خفيف من خط الحجاب الحاجز صعوداً بين كل عظمة مشطيّة وبدءاً من بين المنطقتين 1 و2. تابع بهذه الطريقة من خلال المظهر الجانبي.

تدليك العظام المشطية

تشجع هذه التقنية الزبون على التنفس بعمق وببطء، إذ يتمكن من الشهيق في الخطوة الأولى ومن الزفير في الخطوة الثانية. تتم هذه الحركة كجزء من العلاج الكامل أو بهدف الاسترخاء وإثارة الرئتين.



1 أمسك بيد واحدة واقبض بإبهامك مع سند القدم. ادفع القدم نحو الأمام برقة ثم بشدة.



2 بعد أن يقوم الزبون بالزفير، دع القدم تسترخي وتعود إلى وضعيتها الأساسية. امسكها بيدك ومن ثم اضغط بشكل خفيف.

العناية الذاتية

إن ممارسة التمارين واتباع نظام غذائي هما من أسهل الأساليب التي تسهم في بقاء قلبك وجهاز الدورة الدموية في أحسن حال. فالتمارين تنشط القلب وتنشط الدورة الدموية وتجعلك سليماً جسمياً وعقلياً. ثم أن تناول القليل من الأطعمة المشبعة بالدهون يحول دون تصلب الشرايين. كذلك فإن الإفراط في التدخين يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والرئة.

الأوردة المتوسعة (الدوالية)

حين لا تؤدي صمامات أوردة القدم التي تحول دون تدفق الدم نحو الخلف دورها بشكل جيد وبالتالي تسمح للدم بأن يتراكم فهذا يجعل الأوردة تنتفخ بحيث يمكن رؤيته في القدم على شكل "عقد". وقد يكون توسع الأوردة وراثياً، ويلاحظ عامة أن النساء يعانين من هذا المرض أكثر من الرجال. ويعتبر الحمل والوقوف لساعات طويلة أثناء العمل عاملان مساعدان على إحداث ذلك.

حذار

تتوجب معالجة الأوردة المتوسعة بعناية، ويتوجب عدم تدليكها إذ إن الأوردة، وهي أصلاً منتفخة، تكون هشة وعرضة للإصابة من جراء أي ضغط عليها.



اضغطي بحركة جرارة خفيفة ومتقطعة على منطقة منعكس القلب لإثارة الدورة الدموية. اعملي من خط الحجاب الحاجز حتى أسفل الأصابع.

إرشادات مفيدة

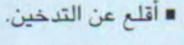
- تجنبي الوقوف لساعات طويلة في الوّضعية ذاتها.
- لا تطوي ركبتيك حين تجلسين لساعات طويلة.
- حاولي القيام بالتمارين بشكل منتظم.
- خففي من تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة.
- ارتدي ألبسة دعم مشدودة.

الخناق

حين تتصلب الشرايين بفعل تراكم الرواسب الدهنية تجري كمية أقل من الدم في الشريان التاجي الذي يغذي عضلة القلب. وهذا يصيب الرجال والنساء بدءاً من متوسط العمر (النساء بشكل خاص عند بلوغهن سن اليأس أو بعد ذلك). وأكثر من يتعرض لهذا المرض من لديه ماضٍ عائلي بذلك، ومن يعاني من زيادة في الوزن ومن يعيش حياة خاملة ومن يكثر من تناول الدهون المشبعة.



للخناق، قم بالضغط المتقطع بطريقة انزلاقية على منطقة القلب لإثارة الدورة الدموية.



إرشادات مفيدة

- غير نظامك الغذائي لتخفيف الدهون والأملاح وتناول كميات كبيرة من الفواكه والخضار الطازجة.
- أقلع عن التدخين.
- حاول التوصل إلى وزنك المثالي وحافظ عليه.
- مارس تمارين روتينية بشكل منتظم فهذا يحرق الوحدات الحرارية، وقم بتمارين لتنشيط القلب ولتخفيف الضغط.
- ناقش موضوع الكولسترول وضغط الدم مع طبيبك الخاص لتعلم إذا كان هناك ضرورة لتغيير نظام حياتك.

مشاكل في التنفس

يتألف الجهاز التنفسي من الأنف (بما فيه الجيوب الأنفية) والفم والحنجرة والقصبة الهوائية (الرغامى) وشعبتي القصبة الهوائية والرئتين والحجاب الحاجز. وهذا الجهاز هو عرضة للحساسية والالتهاب.



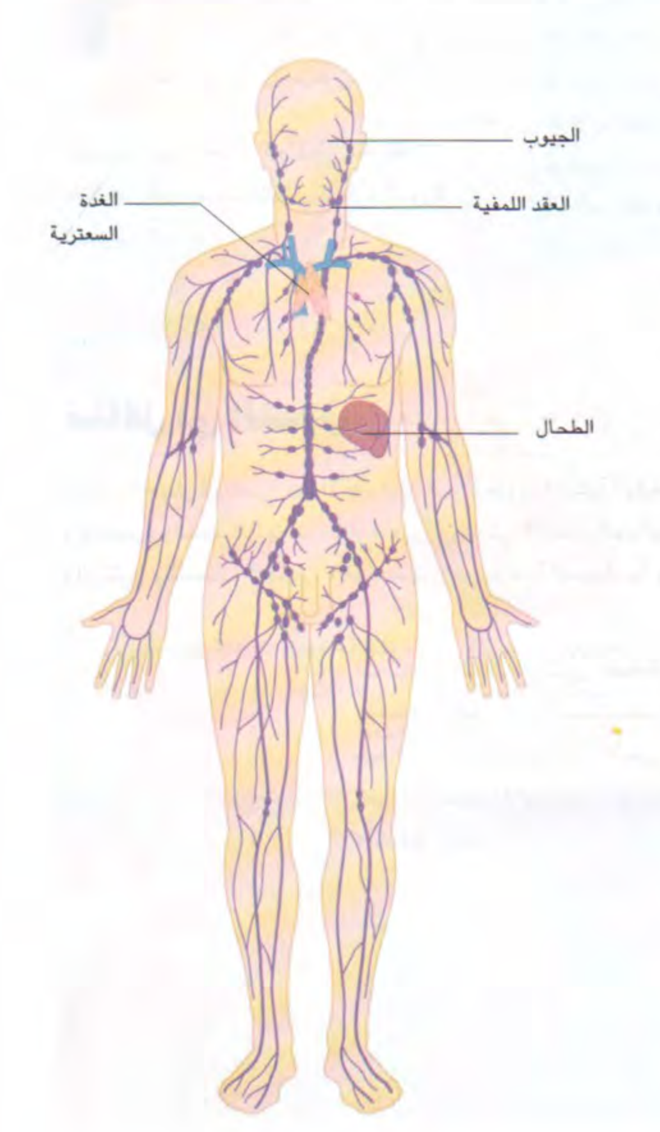
لتحسين وظائف الرئتين، اضغط بشكل متقطع ولطيف على المنعكسات. اعمل من خط الحجاب الحاجز نحو الأعلى بين العظام السنعية/المشطية. أعد الكرة واضغط بشدة.

إرشادات مفيدة

- تعلم كيفية التنفس بطريقة صحيحة، فالعديد من الناس لا يستعملون رئاتهم بشكل سليم.
- استنشق ببطء وبعمق وعد إلى الأربعة. ومن ثم احبس أنفاسك وأنت تعد إلى الأربعة وبعدها قم بالزفير ببطء وأنت تعد إلى الأربعة.
- أقلع عن التدخين.
- مارس تمارين رياضية بانتظام كالمشي أو ركوب الدراجة – البس قناعاً للفم للوقاية من المواد التي تثير الحساسية أو من الهواء البارد.

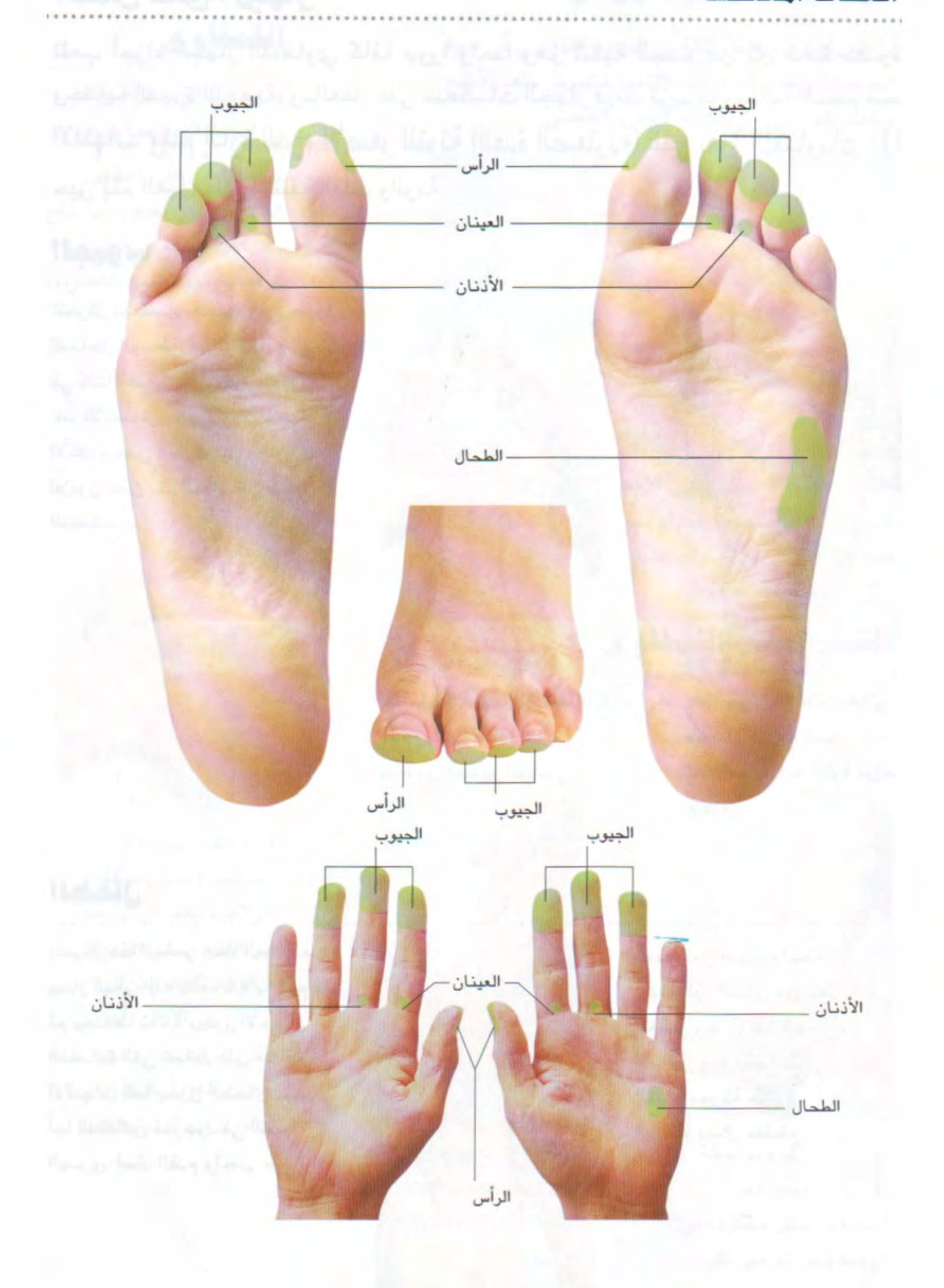
الجهاز اللمفاوي

إنه جهاز دوراني ثانوي يعرف كذلك بجهاز المناعة. إنه عبارة عن شبكة دقيقة تعمل بموازاة مع دوران الدم الذي يجري في الجسم ودوره حماية هذا الأخير. هناك مؤشران يدلان على أن الجسم يكافح الالتهاب : الحمى والغدد اللمفاوية المضخمة. وأهم عضو في جهاز المناعة هو الطحال الذي ينقي الدم من الفضلات ويكون أجساماً مضادة (غلوبولينات مناعية).



اللنف

مصدره البلازما (مصل الدم) وهو سائل عديم اللون غني بالخلايا اللمفاوية التي تفرز أجساماً مضادة للالتهاب.
وأولى وظائف النف/اللمف الأساسية هي تأمين سائل يحيط الخلايا والأنسجة في كافة أجزاء الجسم. ويتم تصريفه عبر النسيج اللمفاوي عند العقد اللمفاوية، الصمامات ذات مجرى موحد الاتجاه في الرقبة والإبطين والأربية التي تنقي الجسم من البكتيريا والفيروسات وخلايا الدم المتلفة التي ربما غزت الأنسجة نتيجة مرض أو إصابة ما. وينهي اللنف هذه العملية الخطيرة قبل عودته إلى مجرى الدم في الوريد الصدري. ولا يحتوي الجهاز اللمفاوي على مضخة (كالقلب في الجهاز القلبي الوعائي) ويتم تحريك اللنف في الجسم بتقلص العضلة المحيطة وبالصمامات التي تؤمن الحركة في الاتجاه الصحيح. ويعمل المعالج على منعكسات نقاط مدخل الالتهاب.



الجيوب
الجيوب
الرأس
العينان
الأذنان
الطحال
الرأس
الجيوب
الجيوب
الجيوب
العينان
الأذنان
الأذنان
الطحال
الرأس

العمل على الجهاز

تلعب أجزاء الجهاز اللمفاوي كافة دوراً واحداً وهو تنقية الجسم من كل مادة مضرة وحماية الدورة الدموية. وبالعمل على منعكسات الجهاز فإنك تزيد من مناعة الجسم ضد الالتهاب. وتتم إثارة الجزء الأصغر للتوتة (الغدة الصعترية) التي تفرز اللمفاويات (T) حين يتم العمل على منطقة القلب والرئة.

الجيوب

تتمركز منعكسات الجيوب في حشوة المناطق الوسطى من الأصابع الثلاث في كلتا القدمين. وتتضرر الجيوب عند الإحساس بالبرد وعند انسداد الأنف وحمى القش وقد يعطس الزبون حين يتم العمل على هذه المنعكسات.



1 اسند القدم واضغط عليها بشكل خفيف بدءاً من المظهر الجانبي.



2 حرك من الإصبع إلى الآخر مع تدليك المنعكسات. أعد الكَرة مرات عديدة.

الطحال

يتمركز هذا العضو خلف المعدة على يسار البطن. إنه يتلف خلايا الدم ومن ثم يجددها ثانية ويفرز الأجسام المضادة التي تساعد على مكافحة الالتهاب كما يخزن الطحال الحديد. أما المنعكس فموجود في القدم اليسرى. اسند القدم واعمل على



المنطقتين 4 و5 بواسطة إبهام اليد اليمنى من خط الخصر وحتى خط الحجاب الحاجز. وقد يفيد هنا القيام بحركة جرارة للضغط بشكل متقطع.

الزائدة الأنفية واللوزتان

إن اللوزتين عبارة عن كتلة من النسيج اللمفاوي في جهة الحنجرة الخلفية، أما الزائدة الأنفية فتتمركز خلف الأنف. وتلعب كلها دوراً في حماية المجرى التنفسي.



تتمركز النقطة المنعكسة بين الإصبع الكبير والإصبع الثاني. استعمل السبابة للقيام بحركة دائرية لطيفة على هذه النقطة. أعد الكرة مرات عديدة إذا كانت اللوزتان والزائدو الأنفية مصابة.

الشد/العصر اللمفاوي

قد تساعد هاتان الحركتان على تدفق اللنف في أنسجة القدم. إنه عمل لطيف.



1 اسند القدم بواسطة الإبهامين ومرر أصابعك بشكل معكوف في الوسط ومن ثم على كل جانب.



2 اضغط بين العظام الرسغية بواسطة السبابة مع السند بواسطة الإبهام.

التصريف اللمفاوي

هذا يحرك أي سائل متراكم في أنسجة القدم مما يسبب تورماً. اعمل على المظهر الظهري بشكل لطيف مما يدفع بحركات طويلة بيديك من الأصابع نزولاً حتى كاحلي القدم.



اسند القدم بواسطة إبهاميك ومسد بحركات انزلاقية بكلتا اليدين معاً من القدم وحتى الكاحلين. ارفع أصابعك ومن ثم ارجع نحو الأعلى. أعد الكرة مرات عديدة فهذا يحدث شعوراً بالشفاء وسترى السائل يتحرك.

العناية الذاتية

يسمى الجهاز اللمفاوي كذلك جهاز المناعة لأنه يحمي الجسم من البكتيريا والفيروسات التي تنتقل بسهولة من شخص إلى آخر. ولكي يبقى جهاز المناعة قادراً بما فيه الكفاية على الحماية ضد الإصابة، أنت بحاجة إلى غذاء صحي، وأخذ فترات كثيرة من الراحة وتنشق الهواء المنعش والنوم جيداً.

الزكام والرشح الشائعان

إنها لأمراض شائعة جداً، تنتشر حين يتم الاختلاط بين الناس في العمل أو في وسائل النقل المشترك. والزكام هو التهاب فيروسي يظهر بالسعال والعطس لا سيما في المناطق المحصورة والضيقة.



1 تتمركز النقاط المنعكسة في الرئة في كلتا اليدين والمناطق 2 حتى 5. اضغط ومسد بحركات انزلاقية بدءاً من الحجاب الحاجز بين كل عظمة سنعية/مشطية.



2 اضغط بشكل متقطع بحركة جرارة على منعكس الطحال في المنطقة 5 بين خطي الخصر والحجاب الحاجز.



3 استعمل الإبهام لضغط منعكسات الجيوب على أول ثلاثة أصابع. شغل إصبعاً واحداً في كل مرة واضغط بدرجات متفاوتة.

إرشادات مفيدة

- خذ قسطاً من الراحة ليتمكن الجسم من استعادة كامل حيويته.
- استعمل الثوم والبصل في الطهو، فلهما خصائص مضادة للفيروسات والبكتيريا.
- تناول فاكهة وخضار غنية بالفيتامين C.
- أكثر من شرب السوائل لا سيما المياه العادية.
- استنشق بخار الزيوت المركزة من الأوكاليبتوس وأوراق الشاي.

الحساسية

يتزايد عدد من يعاني ردات فعل نتيجة الحساسية تجاه المتعضيات المجهرية microorganisms الكائنات الدقيقة الموجودة دائماً وأبداً في البيئة. ويتزايد انتشار حمى القش ما يسبب الارتشاح الكثير للعيون والأنف ويسبب العطس وصفيراً عند التنفس أحياناً. ومن شأن العمل على منعكسات الرأس والجيوب الأنفية والطحال مساعدة الجسم على مكافحة هذه الإصابات.



1 قم بحركة جرارة للضغط بشكل متقطع على طول كل إصبع كما استعمل الإبهام لإثارة منطقة الرأس.

2 وبالنسبة لجهاز المناعة، يتعين القيام بحركة جرارة على المنطقة بين خطي الخصر والحجاب الحاجز.

التهاب المفاصل الرثياني

بخلاف التهاب المفاصل العظمي، فهذا مرض ذات مناعة ذاتية يقوم خلالها الجسم بمهاجمة أنسجته الخاصة. وأكثر أجزاء الجسم التي تصاب هي القدمان واليدان مما يولد ألماً عند اللمس لذا يجدر اتخاذ الحيطة والحذر.



ويتعين العمل على منعكس الطحال بشكل لطيف لمساعدة الجسم على المقاومة.



ومن شأن التصريف اللمفاوي بشكل خاص تخفيف الألم حين تصاب اليدان بداء التهاب المفاصل الرثياني وبالتالي تتورم. مرر أصابعك بشكل لطيف جداً من البراجم knuckles حتى المعصم (رسغ اليد). أعد الكرة مرات عديدة.

تعزيز المناعة

للمحافظة على سلامة أداء جهاز المناعة في المستوى الذي يؤمن الرفاهية القصوى، يتوجب اتخاذ خطوات لإبطال مفاعيل الضغط العامة السلبية. ويمكن تقسيم المناطق إلى ثلاث وهي السلوكية والجسدية والعاطفية.

السلوكية

قد يكون الإفراط المفاجئ في التدخين أو الشرب أو الأكل مؤشراً للضغط شأنه في ذلك شأن السلوك العاطفي الدّفعي الغير مناسب، والذي يجعل المرء غير قادر على التعامل مع الآخرين ومسامحتهم إن في المنزل أو في مكان العمل.

الجسدية

إن الآلام وإن كانت في الأصل عضلية أو نتيجة لعمل شاق فمردها إلى الضغط، الذي قد يولد ألماً في الظهر وضغطاً في الرقبة وألماً في الصدر وآلامَ الرأس وغثياناً.

العاطفية

حين يدوم الضغط لفترة طويلة فقد يتم تصريفه عاطفياً. وقد يتولد لديك شعور بالإرهاق واللامبالاة إزاء النشاطات اليومية ويجعلك غير قادر على التركيز كما يسبب عدم ثقة بالنفس.

خطوات لتقوية العظام

- حاول كتابة قائمة بالمهمات التي عليك القيام بها وذلك حسب أهميتها.
- تعلم كيفية التنفس بعمق وببطء، فهذا ينقل الهواء الغني بالأكسجين إلى داخل الجسم ويساعدك على تهدئة أعصابك إذا ما كنت متوتراً.
- أطلق الطاقة المكبوتة داخلك عبر التمارين لا سيما في الهواء الطلق حيث تستفيد من الهواء المنعش الذي يساعد بدوره على النوم بطريقة أفضل.
- أعطِ جسمك حقه في الراحة.
- قم ببعض التمارين التأملية كاليوغا.
- نم ليلة باكرة (بعد أن تأخذ حمام مياه ساخنة أضفت إليها ست نقاط من الزيت المركز). اختر زيوت استرخاء كالخزامى والبابونج والبرغموت أوالسمسق، ولكن تأكد من عدم خطورة الرائحة أو تأثيرها.
- إذا كان لديك 5 دقائق اجلس بهدوء واغمض عينيك واجعل ذهنك صافياً وذلك بالتفكير بأمر إيجابي وجيد.
- تمشّ على الشاطئ أو في المدينة وانظر إلى الجمال الحقيقي الذي يحيط بك: أنصت إلى صوت الماء وإلى زقزقة الطيور. تمعن في ألوان الورود واستمتع برائحتها.
- اتبع نظاماً غذائياً صحياً وأكثر من تناول الفواكه والخضار والأسماك الطازجة.



العلاج الارتكاسي للقدم

علاج القدم الكامل

تأكد من أنك والزبون في أحسن حال. غط قدم الزبون اليسرى بمنشفة وابدأ بالعمل على القدم اليمنى وفقاً للتسلسل - من الرأس وحتى الأصابع - الوارد في هذا الفصل. حين تنتهي من العمل على القدم اليمنى لفها بمنشفة لتبقى دافئة ومن ثم ابدأ بالعمل على القدم اليسرى مع الحركات الإضافية (أنظر ص 92 - 93). فيما يتم القيام بالحركات الختامية على كلتا القدمين في الوقت نفسه.

حركات الاسترخاء

تهدف التقنيات التي يجري الحديث عنها في هاتين الصفحتين إلى جعل الزبون يسترخي في بداية الجلسة. وهي تخول المعالج تليين القدم مما يسهل العمل على المنعكسات ويريح الزبون. وقد يتم اللجوء إلى حركات إضافية في أي وقت خلال فترة العلاج. ويتعين على كل هذه التقنيات أن تكون مريحة كي يتلقاها الزبون.

الإمساك بالضفيرة الشمسية

ضع إبهاميك على نقطة الضفيرة الشمسية واسند القدم بواسطة الأصابع من الخلف. اضغط بشكل محكم وشد لبضع دقائق، إنها المرة الأولى التي يتلقى فيها الزبون هكذا علاج لذا من الضروري أن يشعر بالأمان وهو بين يدي المعالج.
ارفع الإبهامين وحركهما قليلاً على القدم نحو الأعلى ومن ثم اضغط.



تمسيد متقاطع بحركة انزلاقية بواسطة الإبهامين

حرك إبهاميك بشكل متوازٍ عبر الأخمصي الوسطي دائماً مع سند القدم بواسطة الأصابع. اعمل على المنطقة بأكملها واضغط دوماً بشدة على كلتا الحركتين الداخلية والخارجية.





من جانب إلى جانب

ضع يديك على جانبي القدم حول العظام الوظفية (المشطية). حرك يديك من جانب إلى جانب بحيث تتحرك القدم بشكل دائري لطيف. إن هذا يريح القدم والساق من أيّ ضغط.



هز رسغ القدم (الكاحل)

اسند عظام الكاحل بقبضة اليدين (أول القبضة) وحرك يديك بشكل لطيف نحو الأمام والخلف بحيث تتحرك القدم من جانب إلى آخر. استمر في ذلك لدقيقتين لتسهيل الدورة الدموية في المنطقة. تساعدك هذه الحركة على معرفة مدى استرخاء الزبون. كلما تتحرك القدم بسهولة بين يديك، كلما يشعر الزبون بالراحة أكثر.



منعكسات العمود الفقري

يبدأ العمود الفقري من الدماغ ويمتد على طول الجذع وتتمركز منعكساته على طول الجانب الوسطي للقدم. تحتاج القدم إلى قليل من الاسترخاء للعثور على المنعكسات. اسندها بيد واحدة حول العظام الوظفية (مع وضع الأجزاء العليا من الأصابع باتجاه الجانب الوسطي) وبيد أخرى تحت العقب (الأجزاء العليا من الأصابع باتجاه جانبي).



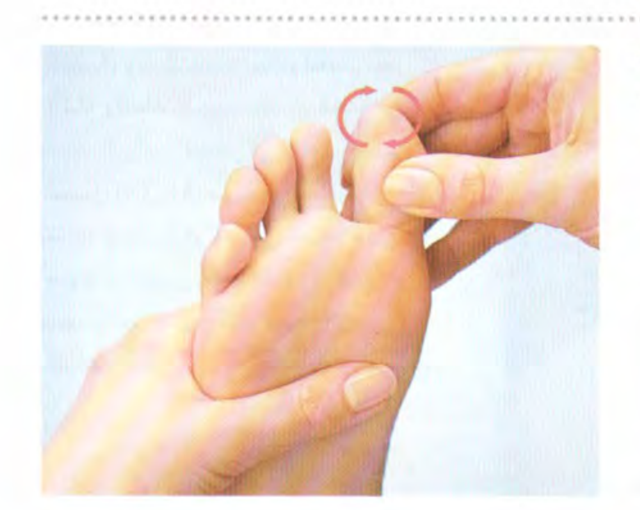


دائماً بشكل متقطع حرك إبهامك تدريجياً نحو الأصابع تابعاً الانحناء العظمي للقدم. حين ينزعج الزبون، غير وضعية يدك. تابع العمل على طول النقاط المنعكسة هذه حتى الوصول إلى أعلى الاصبع الكبير. إذا وجدت منطقة حساسة في منعكسات العمود الفقري، اضغط بشدة أكثر بعض الشيء ثم خفِّف الضغط. أعد الكرة مرات عديدة أو أعد الكرة حتى يقول لك الزبون أنه أصبح مرتاحاً.

تحريك الإصبع بشكل دائري

اسند القدم بيد واحدة واسحب الإصبع الكبير قليلاً بواسطة اليد الأخرى. حرك الإصبع من جانب إلى جانب بشكل لطيف ومن ثم حرك بشكل دائري وباتجاه واحد ومن ثم في الاتجاه المعاكس. قم بالخطوات نفسها على باقي الأصابع.

وهذه الحركة جيدة جداً للقضاء على أي ضغط في الرقبة.



منطقة الرأس

تمثل أصابع القدم مختلف أجزاء الرأس. فالإصبع الكبير يمثل الدماغ (في الأعلى) والغدة النخامية والفم. أما الأجزاء العليا من الأصابع الثلاثة الوسطى فتمثل الجيوب فيما تتمركز منعكسات العينين والأذنين في الاجزاء السفلى من أول وثاني إصبعين؛ إنها نقاط صغيرة ويصعب العمل عليها لكنها مهمة للرفاهية بشكل عام.

أصابع القدم كافة

اسند القدم واضغط بإبهامك من أسفل إلى أعلى كل إصبع. ابدأ بالإصبع الكبير (الجانب الوسطي) ومن ثم حرك باتجاه الإصبع الصغير (جانبياً).
ويفيد العمل على هذه المناطق إذ إنها تضم النقاط المهمة في علاج وخز الإبر.



الغدة النخامية/الهايبوتلاموس

يمكنك إيجاد منعكس الغدة النخامية عند مفصل الإصبع الكبير وقد تبدو المنطقة مرتفعة وسمينة. استعمل إبهامك للضغط بشكل خفيف متقطع على المنعكس. إذا كان ذلك مؤلماً، حرك المنطقة بشكل دائري خفيف.
ملاحظة: إنه ليس منعكساً سهل العثور عليه ولكن حين تعمل على الإصبع الكبير بأكمله (كما يبدو في الصورة العليا) فإنك في الواقع تثير هذه المنطقة.



الدماغ

يتمركز المنعكس في الجزء الأعلى من الإصبع الكبير (بموازاة الظفر). اضغط بشكل متقطع بواسطة إبهامك.



الفم

يتمركز منعكس الفم في الإصبع الكبير تماماً فوق النقطة التي يلتقي فيها هذا الإصبع بالقدم. اضغط بشكل متقطع بواسطة إبهامك من الوسط حتى الجانب.



الغدة الدرقية /الدريقية

يتمركز منعكسا هاتين الغدتين في نقطة التقاء الأصابع الثلاثة الأول بالقدم. اضغط بشكل متقطع بواسطة إبهامك من الوسط وحتى الجانب.

الجيوب

تتمركز منعكسات الجيوب في أعلى الأصابع الثلاثة الوسطى. اسند القدم بيدك اليمنى واضغط بإبهام اليد اليسرى، مسّد بحركة انزلاقية عبر الأجزاء العليا من الأصابع من الجانب وحتى الوسط.



العين / الأذن

يمكن إيجاد منعكس العين في أسفل الإصبع الأول، حركه بشكل دائري بواسطة إبهامك. أما منعكس الأذن فيتمركز في أسفل الإصبع التالي ويتم العمل عليه كما منعكس العين. وقد يكون من الأسهل لك أن تستعمل السبابة للعمل على منعكسات قدم صغيرة جداً.







الجزء العلوي من الجسم

ابدأ بجعل الحجاب الحاجز يسترخي: ضع ابهام اليد اليسرى على خط الحجاب الحاجز واسند القدم حول الأصابع. اضغط بإبهامك وشد القدم بواسطة اليد اليمنى وأملها بعض الشيء نحو الإبهام. تابع على طول خط الحجاب الحاجز.

الرئتان

اسند القدم حول الأصابع. ضع إبهام اليد اليسرى فوق خط الحجاب الحاجز ومن ثم اضغط ومسد بحركة انزلاقية بين العظام الوظفية باتجاه الأصابع. مسد إبهامك نحو اليمين وأعد الحركة نحو الأعلى بين العظام الوظفية الأخرى.



القلب

إن المنعكس الموجود في القدم اليمنى أصغر من ذلك الموجود في القدم اليسرى. اضغط وشد ومسد من الجانب الوسطي باتجاه منعكس الرئتين. كرِّر مرتين.



الصدر/الثدي

اسند القدم بقبضة الأصابع فهذا سيكشف المظهر الخلفي للقدم مما يسمح بإمكانية الوصول إلى النقاط المنعكسة. ضع إبهام اليد التي تعمل بها في القبضة التي تسند القدم. اضغط، شد ومسد أصابعك عبر المنطقة المسنودة والمناطق 1 حتى 5. لا تنس أن الضغط الخفيف ضروري لدى العمل على هذه المنطقة.



الكتف (الأخمصي)

هناك منعكسان في كل من المظهر الأخمصي والخلفي. للعمل على المظهر الأخمصي، اسند القدم حول العظام الوظفية على الجانب الوسطي، واستعمل إبهامك للضغط والشد والتمسيد على الجهة الجانبية من القدم من خط الحجاب الحاجز حتى خط الكتف عبر المنطقتين 4 و5. حرك بشكل دائري على أي نقطة حساسة.



الكتف (الظهري)



اسند القدم كما عند تدليك العظام الوظفية (في الأسفل). استعمل أصابعك وقم بحركة جرارة عبر المنطقتين 4 و5 من جانب القدم.

تدليك العظام الوظفية

يلي هذا التدليك العمل على الجزء الأعلى من الجسم وهو جيد لاسترخاء الزبون وتشجيعه على التنفس ببطء وبعمق. ويتم هذا التدليك بحركتين اثنتين.



1 اقبض بيد واحدة وضع الأخرى حول أعلى القدم. اضغط بشكل لطيف وشديد بقبضتك لدفع القدم باتجاه الزبون ما يسهل عليه التنفس بعمق.



2 حين يقوم الزبون بالزفير، دع القدم تسترخي وتعود إلى الوراء إلى وضعيتها الأساسية. غط اليد بشكل لطيف بواسطة الجزء الأعلى من اليد وامسك بالقدم وشدها. أعد هاتين الحركتين مرتين.

المنطقة البطنية العلوية

إنه الجزء الذي يقع بين خطي الحجاب الحاجز والخصر. وتضم المنطقة 1 في كلتا القدمين الكظريتين، ورأس البنكرياس يتمركز في القدم اليمنى. يتمركز منعكس الكبد في المناطق 1 حتى 5 في القدم اليمنى، أما منعكس المعدة فيتمركز في المناطق 1 حتى 4 في القدم اليسرى مع باقي البنكرياس.

الكظريتان

لإيجاد المنعكس في المنطقة 1، في الوسط بين خطي الحجاب الحاجز والخصر، تحتاج إلى سند القدم جيداً مع ثنيه نحوك لكشف المنطقة. حرك إبهامك حتى تشعر بأن النقطة قد باتت شديدة أو مشدودة (لا تخلط بينها وبين الوتر الذي يمتد في القدم). حرك بشكل دائري على النقطة المنعكسة واضغط بشكل خفيف.

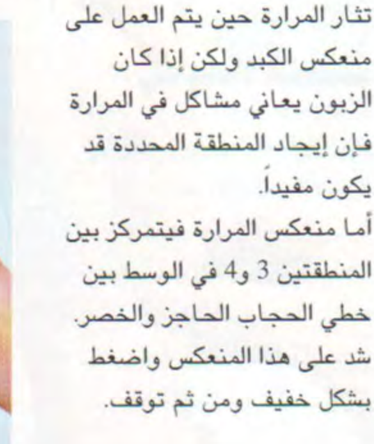


الكبد

اسند القدم عند الأصابع. اضغط بواسطة إبهام اليد اليمنى وشد ومسد المنطقة بين خطي الحجاب الحاجز والخصر، المناطق 1 إلى 5. بدل بين اليد والأخرى وأعد الكرة من الجانب.

المرارة

تثار المرارة حين يتم العمل على منعكس الكبد ولكن إذا كان الزبون يعاني مشاكل في المرارة فإن إيجاد المنطقة المحددة قد يكون مفيداً.
أما منعكس المرارة فيتمركز بين المنطقتين 3 و4 في الوسط بين خطي الحجاب الحاجز والخصر. شد على هذا المنعكس واضغط بشكل خفيف ومن ثم توقف.



البنكرياس

يتمركز هذا المنعكس في كلتا القدمين. على القدم اليمنى، استعمل إبهامك واضغط وشد ومسد على خط الخصر في المنطقة 1. واضغط في ما بعد على القدم اليسرى وشد ومسد إبهامك عبر المناطق 1 إلى 3.



المنطقة البطنية السفلى

سيتم العمل الآن على منطقة ما تحت الخصر التي تتصل بالتجويف البطني السفلي. وتشمل هذه المنطقة منعكسات المعى الدقيق والقولون. وكذلك تتمركز منعكسات الجهاز البولي في هذه المنطقة كمنعكسات التجويف الحوضي والجهاز التناسلي.

المعى الدقيق



استعمل إبهام اليد اليمنى للعمل على القدم اليمنى من الوسط حتى الجانب. اضغط وشد ومسد عبر المناطق 1 إلى 4 بين خطي الحوض والخصر. بدل بين اليد والأخرى واعمل من الجانب حتى الوسط.

القولون الصاعد



اسند القدم باليد اليمنى. وبدءاً من الخط الحوضي في المنطقة 5، استعمل إبهام اليد اليسرى لتضغط وتشد وتمسد باتجاه خط الخصر.

القولون المستعرض

اضغط، شد ومسد من الجانب نحو الوسط في القدم اليمنى تحت خط الخصر عبر المناطق 1 إلى 5.



المثانة/الكليتان

غالباً ما تبدو هذه المنطقة لحيمة. قبل البدء بالعمل، عليك بجعل القدم تسترخي (من جانب إلى جانب أو هز الكاحل، أنظر ص 81). دع القدم تسترخي حتى الجانب واسندها حول العظام الوظفية. واعمل على المنطقة 1 بواسطة إبهام اليد اليمنى ومن ثم حرك نحو الحالب (أنظر إلى اليسار). وتتمركز الكلية في المنطقتين 2 و3 قليلاً فوق خط الخصر وتحته. واضغط بشكل متقطع على المنعكس بحركة جرارة.



الحالبان



بعد العمل على منعكس المثانة (اليمين)، اضغط بإبهامك ومسد باتجاه خط الخصر على طول الحالب. يتمركز هذا المنعكس بالقرب من الوتر. والآن اعمل على منعكس الكلية (أنظر نحو الأعلى إلى اليمين).

منطقة الحوض



يتمركز المنعكس في منطقة العقب الداخلية (ويمثل أسفل الظهر). اسند بيديك القدم في الأعلى وتحت العقب. اضغط بأصابعك وشد ومسد من حول العقب صعوداً نحو الكاحل. أعد الكرة مرات عديدة.

منطقة أسفل الظهر والورك

يتم العمل على وسط القدم وجانبها وظهرها لإثارة منعكسات أهم الأعضاء التناسلية وأجزاء الجهاز العظمي التي هي ضرورية لوضعية جيدة وللتوازن والحركة. اتبع أولاً تقنية الاسترخاء من جانب إلى جانب أولاً ومن ثم أكمل كما يبدو لك في هذه الصور.

الرحم والبروستات

يتمركز المنعكس بين داخل الكاحل والعقب. وأحياناً يبدو المنعكس غائراً. استعمل السبابة لتحريك المنطقة بشكل دائري ومن ثم اضغط.

الظهر والورك



يتمركز المنعكس خارج العقب.اسند القدم من الأعلى وضع يدك الأخرى تحت العقب، اضغط بأصابعك وشد ومسد باتجاه الأصابع. أعد الكرة مرتين.

المبيضان والخصيتان



يتمركز المنعكس خارج العقب في الوسط بين الكاحل الخارجي والعقب. استعمل إصبعك الأوسط لتحريك المنطقة بشكل دائري ومن ثم اضغط.

الركبة

اسند القدم من الأعلى على أن تتجه أصابعك بشكل جانبي. مسد بأصابع اليد الأخرى تحت جانب القدم لإيجاد نتوء. اعمل تحت المنطقة مع الضغط والشد والتمسيد بواسطة الأصابع باتجاه ظهر القدم.



قناة فالوب والقناة الدافئة

غطِّ أعلى القدم بيد واحدة وبأصابع اليد الأخرى، اضغط وشد ومسد من منعكس الرحم والبروستات نزولاً إلى منعكس الخصية والمبيض. والآن اعمل على المنعكسات من الجانبين إلى وسط القدم مع بعض الضغط الشديد.





الضغط اللمفاوي

يساعد هذا الضغط على تدفق اللنف وانتشاره في كافة أجزاء أنسجة القدم. اسند القدم بواسطة الإبهامين وضع أصابع إحدى اليدين فوق الأخرى. مرر الأصابع وسط القدم بحركات صغيرة وضغط خفيف. أعد الكرة جانبياً ووسطياً من الرسغ حتى أسفل الأصابع، وبالتالي اضغط بشكل خفيف بين العظام الوظفية مستعملاً إبهامك كسند على الجانب الأخمصيّ.

الإمساك بالضفيرة الشمسية

لإتمام العلاج على القدم اليمنى، عد إلى نقطة البداية وامسك بالضفيرة الشمسية. وستجد أنه يمكنك استعمال ضغط أشد عندما يكون الزبون أكثر ارتياحاً.







القدم اليسرى

اعمل الآن وفقاً لتسلسل صفحات 80 وحتى 91 على القدم اليسرى مع التغييرات الواردة هنا. اشمل منعكس القلب قبل الرئتين. اعمل على منعكسات المعدة والطحال بدلاً من الكبد والمرارة (ص 87). قم بإثارة منعكس البنكرياس الآخر، المعى الدقيق والقولون المستعرض، وتبديل القولون الصاعد بالقولون النازل (ص 88).

القلب

يتمركز المنعكس بشكل رئيسي على القدم اليسرى بين خطي الحجاب الحاجز والكتف من خلال المنطقتين 1 و2. اسند القدم بشكل جانبي وبشكل ظهري بواسطة اليد اليمنى واستخدم إبهام اليد اليسرى للضغط والتمسيد. أعد الكرة مرات عديدة.



الطحال

يتمركز منعكس أهم عضو في جهاز المناعة في القدم اليسرى بين خطي الحجاب الحاجز والخصر عبر المنطقتين 4 و5. اسند القدم باليد اليسرى وسر بإبهام اليد اليمنى بحركة جرارة.



المعدة

يتمركز منعكس المعدة بشكل أساسي في القدم اليسرى بين خطي الحجاب الحاجز والخصر عبر المناطق 1 حتى 4. اسند القدم عند الأصابع بواسطة اليد اليمنى واضغط بواسطة إبهام اليد اليسرى وشد ومسد عبر المنطقة بأكملها، الوسطية إلى الجانبية. والآن بدل بين اليد والأخرى واعمل بالطريقة نفسها من الجانب وحتى الوسط.



المعى الدقيق

اسند القدم تحت العقب، واضغط وشد ومسد عبر المناطق 1 حتى 4 (الوسطي حتى الجانبي) تحت خط الخصر. بدّل بين اليد والأخرى واعمل جانبياً إلى وسطياً.



القولون المستعرض (المعترض)

يتمركز المنعكس تحت خط الخصر عبر المناطق 1 حتى 5. اسند تحت العقب واضغط بإبهامك وشد ومسد من الوسط وحتى الجانب.

القولون النازل

اسند تحت العقب بواسطة اليد اليسرى واستخدم إبهام اليد اليمنى لتضغط وتشد وتمسد باتجاه خط الحوض. وهنا تابع الحركة عبر الرجل ومن ثم اعمل على منعكس المثانة (وهو كذلك منعكس المستقيم).



نقاط للتفتيش

قبل القيام بالحركات الدقيقة لإنهاء العلاج (ص 94 ـ 95) وللاستفادة القصوى، خذ دقائق قليلة لمعاودة العمل على النقاط المنعكسة التي كانت تجعل الزبون يشعر بعدم التوازن وقلة الراحة.

اختتام العلاج

عندما تنتهي من العمل على منعكسات كل قدم، حدد وقتاً لإنهاء العلاج بحيث تشعر أنت والزبون بالاسترخاء الكامل. تجعل الحركات يديك باتصال مباشر مع القدمين، غارسةً في الذهن الثقة والطمأنينة.

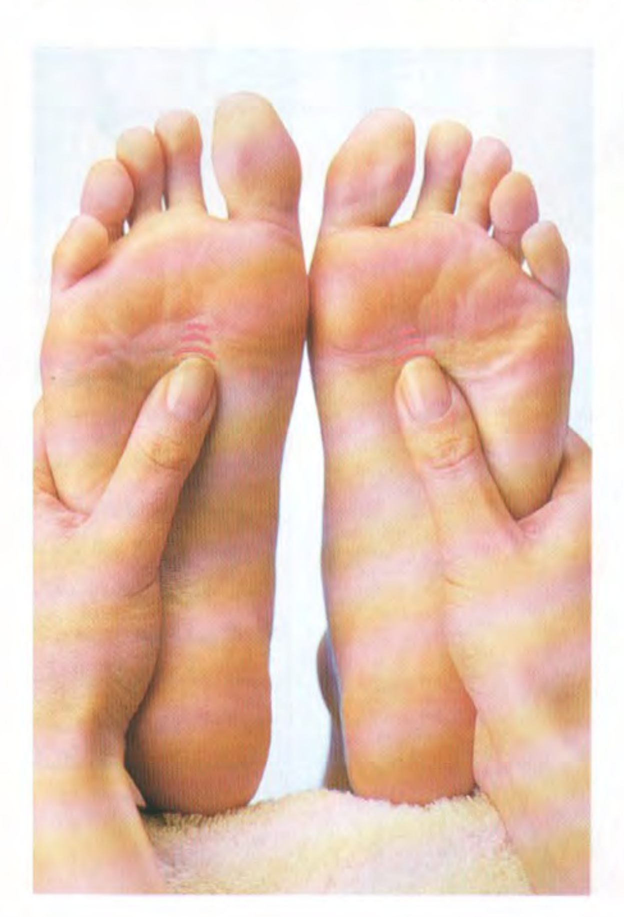
الإمساك بالضفيرة الشمسية



إنها حركة لكل قدم للبدء بالعلاج وإنهائه. يتم تركيز الإبهامين في أعلى كل قدم ليتم الضغط بأقصى درجة.

تنفس الضفيرة الشمسية

إنها حركة من أهم الحركات المهدئة في العلاج. ضع إبهامك تماماً فوق وسط كل قدم واضغط بشكل خفيف حين يتنشق الزبون. توقف عن الضغط حين يزفر هذا الأخير ومن ثم أعد الكرة من ثلاث إلى خمس مرات. وعلى الحركة أن تشجع من يتلقى العلاج على التنفس ببطء وبعمق. عند الزفير، يتخلص الزبون من كل طاقة سلبية وينتعش من جديد.



سحب الرجل

ضع اليد اليسرى تحت عقب القدم اليمنى وضع اليد اليمنى تحت القدم اليسرى. اسحب جسدك بلطف، بحيث يتولد لديك شعور بسحب قدمي الزبون فتتم مساعدته على التخلص من أي ضغط في أسفل الظهر. توقف وأعد الكرة مرة ثانية. ومن ثم ضع يديك مفتوحتين على باطن القدم وتوقف. وأحياناً ستشعر بتبادل طاقات في هذه النقطة وقد يتولد شعور بالتنميل والحرارة والبرودة. أبعد يديك ببطء.



بعد العلاج

شجع الزبون على الجلوس بهدوء لدقائق قليلة بعد العلاج فقد يشعر بالنعاس. وستفاجأ حين تشعر أنت والزبون بالعطش في هذا الوقت لذا يستحسن أن يكون بجانبك إبريق أو قنينة ماء. كما من المهم أن تشرب الكثير من السوائل لإخراج الشوائبّ من الجسم والتخلص من آلام الرأس. ومن الحيوي أن ينصت الزبون لجسده في هذه المرحلة، أن ينام إذا ما شعر بالنعاس وأن يشرب إذا ما شعر بالعطش. ابقِ معك غطاءً خفيفاً لتستخدمه إذا ارتجف الزبون من البرد. هذه هي طريقة الجسم ليكون في حالة الاستقرار الطبيعي المتجانس حيث كل شيء يعمل بانسجام.

تقييم العلاج

يعتقد معالجو الارتكاس أن الجسم وحدة متكاملة وأن العمل على المنعكسات هو السبيل السليم والفعال لتخفيف الضغط والتوتر مما ينشط الدورة الدموية ويساعد على التخلص من الفضلات وعلى تعزيز النشاط والعافية. لا يجدر بك أن تؤمن بالارتكاس وحسب لتقوم به كما ستلحظ ذلك من خلال ردات فعل الزبائن.

الحالة

لقد تطرق هذا الكتاب إلى الأساليب التي تساعد الزبون على التخلص من بعض الحالات. على أي حال، على المعالج أن لا ينسى أن الزبون يحتاج إلى أن يكون مستعداً كي يتخلص من مصابه. وتساعد تقنيات الاسترخاء وحركات الضغط الارتكاسي المختلفة في هذه العملية إلا أنه يمكن تحقيق أقصى ما يصبو إليه الزبون حين يصبح مستعداً للعيش بدون هذه الحالة الخاصة. فهذا المرء سيبدأ بالتحسن ومن ثم يتوقف عن تلقي العلاج.

تحقيق التوازن

في نهاية العلاج، يجدر بك أن تذكّر نفسك – وبالتالي الزبون إذا ما كان ذلك مناسباً – أن الارتكاس هو إجراء وقائي صحي كما أنه تجربة شيقة. اعلم أنك تحتاج إلى الإنصات لجسدك وإلى معرفة سبب إصابته بالمرض ولما تشعر فجأة بالإرهاق مما يجعلك غير قادر على النوم أو التركيز. وكأي آلة للاستعمال اليومي، فإن جسمك يحتاج إلى فحوصات صيانة بشكل منتظم كما يحتاج إلى الكمية المناسبة من الوقود لكي يؤدي دوره بالطريقة الفضلى. أنت بحاجة إلى التأكد من توازن حياتك على كافة الصعد الجسدية والعاطفية والفكرية.

إحياء الثقة

كلما استخدمت التقنيات المشار إليها في هذا الكتاب، سهلت عليك وأصبحت واثقاً من نفسك كمعالج. والعمل على منعكسات القدمين كلها (كما تم في هذا الفصل) واليدين (كما سيظهر في الفصل التالي) يجعل العمل على الجسم بأكمله. ويعني ذلك أنه لا يهم في الواقع إذا كنت لا تذكر المناطق الخاصة التي تعمل عليها ما دمت تعمل على الأجزاء كلها. وسيساعدك ذلك على عدم نسيان "الخرائط" في الصفحات 14 حتى 17 لمواجهة الجسم من خلال القدمين واليدين ومن ثم تحديد المناطق المختلفة.

علاج إضافي

يصعب عليك أن تحدد عدد العلاجات التي يحتاج إليها الزبون فتختلف نسبة التجاوب مع العلاج بين شخص وآخر – البعض لديه ردة فعل إيجابية فورية والبعض الآخر قد يحتاج إلى جلسات عديدة لتبدأ النتائج بالظهور. وكدليل عام، إن معظم المعالجين يودون اقتراح دورة 6 علاجات مرة في الأسبوع. وإذا كانت الحالة حادة، مشكلة في الظهر مثلاً، يفضل الخضوع لجلستين أسبوعياً. بعد إتمام هذه الجلسات، يصبح الفحص مرة كل نصف شهر أو شهر مفيداً.



العلاج الارتكاسي لليد

العلاج الكامل لليد

كما في العلاج الكامل للقدم، من الحيوي أن يكون كل من المعالج والزبون في أحسن حال، وأن يجلسا بشكل جانبي أو أحدهما مقابل الآخر. كن حذراً، فلا تلوِ جسدك بعنف وإلا شعرت بالجهد بعد فترة وجيزة. وعادة يدوم علاج اليد حوالى نصف ساعة. لاحظ أن هذا الفصل يعرض علاج أي يد من الاثنتين، ولكن يستحسن البدء بعلاج اليد اليمنى أولاً ومن ثم أعد الكرة بالتسلسل نفسه على اليد اليسرى.

تمسيد الإبهامين بشكل متقاطع

ابدأ العلاج بحركة الاسترخاء هذه وذلك لتليين اليد. ضع يد الزبون على منشفة ملفوفة أو وسادة واسند اليد بواسطة أصابع اليدين.

1 مسد إبهاميك كل على راحة اليد، مع الضغط الثابت بحركات داخلية وخارجية. اعمل على كامل اليد مع التحريك نحو الداخل والخارج عبر المنطقة الوسطى.



2 أعد الكرة مرات عديدة قدر ما تشاء. إنها طريقة ممتازة للاسترخاء وهي تسهل عليك إيجاد النقاط المنعكسة والعمل عليها. ويجدر بهذه الطريقة أن تكون مريحة ليتم تلقيها.



العمود الفقري

تمتد منعكسات العمود الفقري من رسغ اليد إلى أعلى الإبهام. تأكد من سندك ليد الزبون أثناء العلاج. وللإمساك بثقة أكبر، ضع يدك في الأسفل وضع إبهامك بموازاة إبهام الزبون.



منعكسات العمود الفقري

استخدم إبهام اليد اليسرى لتضغط وتشد وتمسد بحركة انزلاقية من منطقة الرسغ حتى الجزء الأعلى من الإبهام. أعد الكرة 3 مرات على الأقل.

قد تحتاج إلى تغيير طريقة الإمساك بعض الشيء وأنت تتابع العمل على منعكسات العمود الفقري بمحاذاة جانب الإبهام.

منطقة العمود الفقري/الرقبة

يتم العمل كذلك على هذه المنطقة كجزء من منعكسات العمود الفقري. يسهل إيجادها في الاتجاه المخالف - بدءاً من أعلى الإبهام وبالعمل نحو الأسفل باتجاه رسغ اليد (حيث يلتقي المعصم براحة اليد).

اسند اليد بشدة بواسطة يدك. استخدم إبهامك لتضغط وتشد وتمسد بحركة انزلاقية بمحاذاة إبهام الزبون حتى رسغ يده. حرك بشكل دائري أي منطقة مصابة أو حساسة، وخذ وقتك لتدلك بعمق.



منطقة الرأس

إن حجم اليدين أصغر بكثير من حجم القدمين، لذا لن تجد العدد نفسه من النقاط المنعكسة الدقيقة مشروحة هنا. على أي حال، وبما أنك تعمل على كافة أجزاء اليد فإنك تثير كل أجهزة الجسم حين تدلك وتضغط أو تلطف. استخدم إبهامك أو أصابعك للتمسيد والضغط والسحب بحركة جرارة والجس والتحريك بشكل دائري، وهذا الأخير مفيد بشكل خاص إذا ما تجاوبت النقطة أو المنطقة المنعكسة بحساسية.

الإبهام والأصابع

تشبه الأصابع أخمصيْ (باطنيْ) القدمين إلى حد كبير، وهي حساسة جداً لدى بعض الناس وتمثل مع الإبهام منطقة الرأس بأكملها بما فيها منعكسات الدماغ والعينين والأذنين والنقاط الجيبية. عند العمل عليها، اضغط بشكل خفيف.

1 اسند اليد بإحكام واستخدم إبهامك لتضغط وتشد وتمسد الإبهام بحركة انزلاقية بدءاً من ظفر الإبهام. تأكد من أنك تغطي المنطقة كاملة. أعد الكرة مرتين.



2 اعمل على إصبع واحد في كل مرة مع الضغط بشكل متقطع ومع التمسيد بحركة انزلاقية. ابدأ بالجزء الأعلى من الإصبع وانحدر نحو راحة اليد، مع التركيز على كل جزء من الأجزاء الثلاثة للإصبع. إنهِ العمل على الأصابع كلها ومن ثم اعمل عليها مجدداً من أسفلها إلى أطرافها مع القيام بحركة جرارة.



الجيوب



تتمركز نقاط الجيوب المنعكسة على أطراف الأصابع الثلاثة الأولى ومن المهم العمل على الثنية الأولى لكل إصبع. اضغط وشد ومسد بحركة انزلاقية كل إصبع ومن ثم أعد الكرة مرات عديدة مع العمل بزوايا مختلفة. ولإنهاء العمل، حرك طرف كل إصبع بشكل دائري.

ملاحظة: إنها النقاط التي يتوجب العمل عليها لدى الزبون الذي يعاني من الزكام أو حمى القش.

العينان والأذنان

تتمركز النقاط المنعكسة لهذه الأجزاء الحساسة من الجسم في أسفل السبّابة والإصبع الثاني. اسند اليد وحرك كل نقطة بشكل دائري.



الجسم العلوي

تغطي منطقة اليد الممتدة فوق خط الحجاب الحاجز وتحت الأصابع منطقة التجويف الصدري. وهي تشمل منعكسات القلب والرئتين ـ والدورة الدموية الصحية للعضوين معاً ـ والكتف. إنها منطقة صغيرة بحاجة إلى العمل عليها عدة مرات من كل الزوايا مع الضغط بمختلف الدرجات للتأكد من إثارة كافة الأجزاء.

القلب

راجع الصفحات التي تظهر فيها منعكسات اليد (ص 16 ـ 17) فتعرف ما هي المناطق التي تجدر إثارتها.



اعمل على هذا المنعكس لكافة مشاكل الدورة الدموية. اسند اليد واعمل على المنطقة الممتدة من أسفل أول الإصبعين الثانيين حتى خط الحجاب الحاجز. مسد بحركة انزلاقية وبشكل متقطع مع التناوب بحركة جرارة.

الرئتان

اسند اليد بواسطة أصابعك مع ضغط الإبهام في الأعلى. واستخدم إبهامك الآخر لتعمل بين العظام السنعية حتى خط الحجاب الحاجز. غير وضعية الإمساك واعمل من خط الحجاب الحاجز حتى الأصابع. أعد الكرة مرات عديدة مع زيادة ضغط التمسيد.



الكتف (الأخمصي)

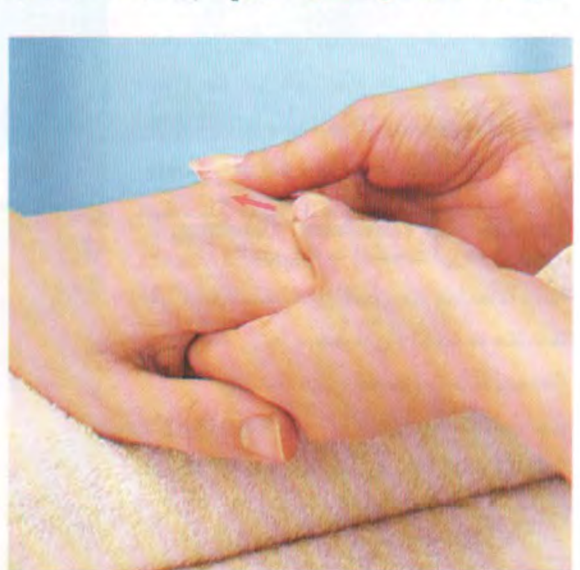
تتمركز نقاط الكتف المنعكسة في كل من المظهرين الأخمصي والظهري في كلتا اليدين. ومرة أخرى، فإن المنطقة صغيرة جداً، لذا اعمل على المنعكسات مرات عديدة.



للعمل على المظهر الأخمصي، ضع أصابعك تحت اليد وإبهامك بين سبابة الزبون وإبهامه. اضغط وشد ومسد المنطقة بحركة انزلاقية فوق خط الحجاب الحاجز عند أسفل الإصبع الصغير والإصبع الثالث.

الكتف (الظهري)

اقلب اليد للعمل على المظهر الظهري. قم إمّا بالتمسيد بحركة انزلاقية أو بالتدليك الدائري أو بالتناوب.



للعمل على منعكس الكتف في المظهر الظهري، تأكد من استرخاء يد الزبون. أمسك الأصابع (بغير إحكام) واعمل على المنطقة المحاذية لأسفل الإصبعين، الصغير والثالث. إذا كان الزبون يعاني من مشاكل في الكتف، تنبّه لأي حساسيّة واعمل من جديد على المنطقة لمرات عديدة.



الصدر

اعمل على المظهر الظهري. ركز المعصم على منشفة وامسك بالأصابع لسندها. اضغط بواسطة أصابع اليد الأخرى، شد ومسد بشكل خفيف بحركة انزلاقية من الجانب وحتى الوسط. أعد الكرة 3 مرات على الأقل ومن ثم أنهِ العلاج بحركة جرارة.

تصريف لمفاوي

تستفيد اليدان كالقدمين من العمل بهذه الطريقة لتوزيع اللنف في الأنسجة أو لتخفيض نسبته. إنها خطوة نحو الهدوء والاسترخاء.

استخدم كلتا يديك للسند واضغط الآن بشكل لطيف ومسد إبهاميك بين العظام السنعية مع العمل من البراجم وحتى المعصم. لا بد أن تتم هذه الحركة ببطء وبضغط خفيف. أعد الكرة مرات عديدة.
ملاحظة: يتعين اتخاذ أقصى درجات الحيطة والحذر إذا ما انتفخت أوردة الزبون في هذه المنطقة من اليد.



المنطقة البطنية

يحتوي التجويف البطني العلوي على الكبد والمرارة والبنكرياس والضفيرة الشمسية والمعدة والطحال. وتتمركز نقاط الكبد المنعكسة في اليد اليمنى فقط، أما نقاط المعدة والطحال فتتمركز في اليد اليسرى وحسب. وفي التجويف البطني السفلي، يملك كل من المعى الدقيق والقولون والجهاز البولي منعكسات في كلتا اليدين. وسيؤكد لك العمل على المنطقة بأكملها لمرات عديدة أن النقاط المنعكسة كافة قد تمّ إثارتها.

التجويف البطني العلوي

يعاني الكثير من الناس من مشاكل هضمية لذا لا بد من العمل على هذه المنطقة أثناء العلاج الكامل. وللتأكد من فعالية العلاج، اعمل من كل الزوايا والاتجاهات. إذا وجدت نقطة حساسة حركها بشكل دائري حتى تشعر بتحسن فيها.



اسند الأصابع بيد واحدة واعمل عبر المناطق 1 حتى 5 بين خطي الخصر والحجاب الحاجز. اضغط بحركة انزلاقية بشكل متقطع بواسطة إبهامك ومن ثم قم بحركة جرارة. قم بحركة دائرية على أية نقاط حساسة.

التجويف البطني السفلي

اسند الأصابع بيد واحدة واعمل على المنطقة بأكملها من المعصم حتى خط الخصر. تناوب الضغط وأنت تستخدم إبهامك للتمسيد الانزلاقي والسحب ولتحريك المنطقة بشكل دائري. أعد الكرة مرات عديدة.



الكليتان

يتمركز منعكس الكلية في اليد اليسرى ويتمركز منعكس الكلية الأخرى في اليد اليمنى. والكليتان عضوا اطراح وتحتاج منعكساتهما إلى انتباه فائق في حالات احتباس السوائل وفي حالات التبول ومشاكل الجلد والظهر.



اسند يد الزبون بيديك واستخدم إبهامك لضغط وتمسيد المنطقة بين الجزء الأكثر صلابة (تحت الإبهام) وبين الجزء اللحيم من اليد. ومن ثم قم بحركة جرارة عليها.
وحين تعمل على الكليتين فإنك تقوم كذلك بإثارة الكظريتين (غدتيْ الضغط) اللتين نجدهما فوق الكليتين.

الحالب



تابع تمسيد الإبهام من منعكس الكلية وتابع تسييره من راحة اليد حتى منطقة الرسغ (حيث يلتقي المعصم باليد). وعندما تعمل على المنطقة بأكملها فإنك تعمل أيضاً على منعكس المثانة.

الركبة

تعتبر الركبة، وبفضل دورها الحيوي في قابلية التحرك، مفصلاً مهماً. أنت تعتمد عليها خلال حياتك – إذا ما تيبست تسبب لك مشاكل. وللحفاظ على سلامة الركبتين يتوجب تمرينهما بشكل منتظم، فالجلوس لفترات طويلة أو عدم الحركة يضر بالركبتين. الركبة مفصل معقد ويجب تعويض الوقت الذي مر أثناء علاج اليدين بشكل جيد.

الركبة

يتمركز منعكس الركبة في المظهر الظهري. وسوف تأمل بالقيام ببعض التصريف اللمفاوي (ص 104) على المنطقة قبل العمل على النقطة الخاصة.



تأكد من كون اليد قد استرخت. شد أصابعك للسند قبل العمل على المظهر الجانبي لليد فوق المعصم. استعمل إبهامك أو أصابعك للضغط انزلاقياً وبشكل متقطع. كما يمكنك القيام بحركة جرارة على هذه المنطقة. استمر في الضغط وأعد الكرة مرات عديدة.

مشاكل في المفاصل

تتكون مفاصل الجسم من العظام والغضروف والسائل المزلق (الزليلي) إلى جانب الأوتار والأربطة التي تصلها بالعضلات. وبالنسبة إلى الحركة، فإن العضلات تؤمن القوة والعظام تشكل رافعات وتقع المفاصل عند المرتكز. أما الأجربة، وهي أكياس مفعمة بالسوائل تماماً خارج المفاصل، فقد تصاب بالالتهاب. وتسمى هذه الحالة بالتهاب الجراب، ولكنها تُعرف بأسماء أخرى مثل خادمة الركبة ومرفق لاعبي التنس، مع أنها لا تنجم بالضرورة عن العمل المنزلي أو عن لعب كرة المضرب. تعمل الأجربة كوسائد بين العظام والعضلات أو الأوتار وأي حساسية في المنطقة قد يعتبرها المعالج مؤشراً للالتهاب.

الجهاز التناسلي

تتمركز منعكسات الجهاز التناسلي حول معصم اليد في المظهر الظهري إما على الجانب أو في الوسط. وعند العمل على هذه المناطق، لا بد للزبون أن يسترخي وأن تستعمل أنت ضغطاً خفيفاً.

الرحم/البروستات والمبيضان/الخصيتان

تتمركز منعكسات هذه الأعضاء الأساسية لدى كل من الرجل والمرأة على قدر المساواة في مناطق يسهل الوصول اليها. ويتم العمل عليها في كلتا اليدين. ويمكن العمل في اليدين معاً كما يبدو هنا أو في كل يد على حدة (أنظر الصورة المقابلة).



يتمركز منعكس الرحم/البروستات على جانب الإبهام حيث يلتقي المعصم باليد. أما منعكس المبيض/الخصية فيتمركز في المعصم على جانب الإصبع الصغير. حرك هذه النقاط بشكل دائري بواسطة السبابة. ملاحظة: إذا كانت الزبونة في دورة الطمث، قم بالضغط الخفيف إذ إن العمل على المنعكسات قد يولد نزيفاً حاداً.

قناة فالوب والقناة الدافقة

تتمركز منعكسات هاتين القناتين في المنطقة نفسها في المظهر الظهري لليدين في الخط المباشر بين المنعكسات التي تم العمل عليها مسبقاً (في الأعلى).



اسند اليد تحت راحتها وشد الأصابع بقوة بواسطة إبهامك. اضغط ومسّد انزلاقياً إبهامك الآخر من الرحم/البروستات عبر نقطة المبيض/الخصية، يمكنك كذلك استخدام أصابعك للضغط بدرجات متفاوتة مع القيام بحركة جرارة.

مشاكل الإنجاب

هذه هي المناطق التي يتوجب العمل عليها إذا كان الزبون وشريكته يجدان صعوبة في الإنجاب. لا تنسَ أن تعمل باليد اليمنى وبالطريقة نفسها.



1 لإثارة إفراز البيضة والمني، حرك السبابة بشكل دائري على منعكس المبيض/الخصية جانبياً (الإصبع الصغير) حيث يلتقي المعصم باليد. قد تشعر أن المنعكس هنا هو "منحدر" صغير. اضغط بشكل خفيف.



2 للسلامة الصحية، حرك منعكس الرحم/البروستات بشكل دائري على وسط اليد (الإبهام). استخدم السبابة واستمر في الضغط بشكل خفيف.

التصريف اللمفاوي

اسند اليد واستخدم إبهاميك للضغط والتمسيد انزلاقياً بين العظام السنعية باتجاه المعصم.

ملاحظة: ما أن تنتهي من اتباع الخطوات كافة لعلاج اليد اليمنى، أعد الكرة على اليد اليسرى. ومن ثم قم باتباع خطوات إتمام العلاج (انظر ص 110).



إنهاء العلاج

يتم القيام بهذه الحركات على كلتا اليدين في وقت واحد. ولكن قبل إنهاء العلاج، عاود العمل على النقاط المنعكسة الحساسة. وستلاحظ أنها تصبح أقل حساسية إذا ما عملت عليها أكثر من مرة. يتعين على حركات إنهاء العلاج أن تكون لطيفة ومهدئة كي يتخلص الزبون من ضغوطه كافة. وشجعه أنت على أن يغمض عينيه ويسترخي كلياً.

تنفس الضفيرة الشمسية

دع اليدين تسترخيان. تتمركز نقاط الضفيرة الشمسية (تماماً تحت الحجاب الحاجز بين المنطقتين 3 و4) واضغط بشكل خفيف ولكن باستمرار. شجع الزبون على أخذ نفس عميق وتوقف عن الضغط حين يزفر ببطء ولكن لا ترفع يدك. أعد الكرة 5 مرات.



الكف على الكف

ارفع يدك عن نقطة الضفيرة الشمسية وضع راحتي يديك على راحتي يدي الزبون. أبق على هذه الوضعية بضع دقائق. عندها تتولد أحاسيس عديدة لديك ولدى الزبون بسبب طاقة الجسم الذي استعاد توازنه.



الاسترخاء التام

حين يشارف العلاج على نهايته، يجدر بك وبالزبون أن تكونا مسترخيين تماماً. دع الزبون يجلس وعيناه مغمضتان لفترة وجيزة بينما يستعيد الجسم توازنه. فهذا هو الوقت الذي ستلحظ فيه أي خلل أثناء العلاج فتشجع الزبون على العمل على هذه النقاط وحده في المنزل.

تناغم أنت وذاتك

عند انتهاء العلاج، يعود كل من المعالج والزبون وببطء إلى حالته الطبيعية. ولكن خلال فترة الاسترخاء يمكنك أن تتذكر العلاج بأكمله. هل كان ناجحاً، وهل استجاب الزبون؟ قد تناقش علاجات مقبلة وماذا تأمل منها. بعض الناس قد يتطلب وقتاً أكثر للاسترخاء.

حين "يستفيق" الزبون انفض يديك من المعصم لتحريك أي ضغط وأي طاقات سلبية. الآن اغسل يديك فهذا ما يجدر بك أن تقوم به بعد كل علاج لليد أو للقدم. استعمل مستحضراً مليناً للمحافظة على نعومة يديك.

بعد العناية

انصح الزبون بشرب مياه عادية غير باردة مثلجة مما يساعد جسمه على التخلص من السموم ومما يوفر عليه أي آثار جانبية للعلاج (كألم في الرأس). ذكر زبونك بأن يدون في ذهنه ما يشعر به بعد ساعات قليلة من تلقي العلاج وما إذا لاحظ أي تغيير جسدي. وقد يؤثر فتح مجاري الطاقة والحركة لتمرير اللنف/اللمف سلباً في الجسم وذلك لعدة أيام بعد تلقي العلاج.



Arab Scientific Publishers الدار العربية للعلوم

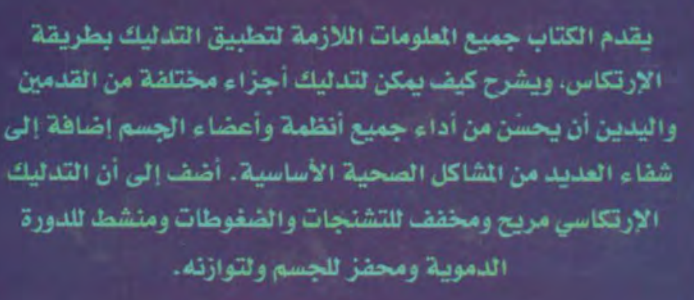
Marshall Publishing

ملف المعلومات الصحية



العلاج الطبيعي بواسطة
التدليك الإرتكاسي
للقدمين واليدين Reflexology

يقدم الكتاب جميع المعلومات اللازمة لتطبيق التدليك بطريقة الارتكاس، ويشرح كيف يمكن لتدليك أجزاء مختلفة من القدمين واليدين أن يحسّن من أداء جميع أنظمة وأعضاء الجسم إضافة إلى شفاء العديد من المشاكل الصحية الأساسية. أضف إلى أن التدليك الارتكاسي مريح ومخفف للتشنجات والضغوطات ومنشط للدورة الدموية ومحفز للجسم ولتوازنه.





تعليمات واضحة عن أفضل الطرق وكمية الضغوط المطلوبة.

❖

شرح وافٍ لمناطق الجسم وعلاقة نقاط الارتكاس بجميع أعضاء الجسم مما يساعد على إعادة التوازن الطبيعي إليه.

❖



وصف واضح ومبسّط لطريقة تفاعل الجسم البشري مما يجعلك بمنأى عن الشكوك التي قد تراودك.

❖

نصائح حول تحضير برنامج دائم للتدليك الارتكاسي، ليبقى جسمك مرتاحاً وخالياً من الأوجاع العادية ومتدفقاً طاقة.









ISBN 9789

...blishing
...ngery
...nd Street
London W1Y 9PA



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers
www.asp.com.lb